

Этот Номер Продлит Твой Половой Акт!

СЕНТЯБРЬ
2010

Men's Health



ТОЧНО ДАСТ

ТЫ ПОЙМЕШЬ ЭТО
РАНЬШЕ, ЧЕМ ОНА

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА
**ВАДИМ
НЕСТЕРЧУК**
Гонщик

ВСКРЫТАЯ УГРОЗА

24

ПРОБЛЕМЫ,
КОТОРЫЕ МЫ
РЕШИЛИ ЗА ТЕБЯ

МЫШЦЫ НЕ РАСТУТ?

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТОЩИХ

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ОТЦОМ

ОТВЕТ
НА
СТР. 50

ГОРОД БОКСА

ИЗ КАКИХ ТРУЩОБ
ВЫХОДЯТ ЧЕМПИОНЫ



MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ
ЦЕНА 20 ГРИВЕН



4 606895 000062

1 0 0 0 9



Тебе и карты
в руки
46

НА ОБЛОЖКЕ

74 ЭТОТ НОМЕР ПРОДЛИТ
ТВОЮ ПОЛОВОЙ АКТ

ЭКСТРА СЕКС

52 ТОЧНО ДАСТ

Ты поймешь это раньше, чем она

ЗНАНИЕ

68 ВСКРЫТАЯ УГРОЗА

24 проблемы, которые
мы решили за тебя

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

92 МЫШЦЫ НЕ РАСТУТ?

Тренировка для тощих

ЭКСТРА ПРОФИЛАКТИКА

50 СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ОТЦОМ

СПОРТ

84 ГОРОД БОКСА

Из каких трупп выходят
чемпионы

78
НАМЕК
ПОНЯЛ?

НА ОБЛОЖКЕ:
ВАДИМ
НЕСТЕРЧУК
ФОТОГРАФ:
ДМИТРИЙ
ПОЧИТАЛИН



56
Этот текст
содержит
антиоксиданты



www.MensHealth.com.ua

МН

ЭКСТРА

Правила жизни
здорового мужчины

СПОРТ

46 КЛУБНЫЕ КАРТЫ

8 причин заняться картингом

КАРЬЕРА

54 ОШИБКА ПРЕТЕНДЕНТА

10 советов о том, как пройти собеседование

ПРОПИТАНИЕ

56 ПЯТЬ МИФОВ ОБ АНТИОКСИДАНТАХ

Что это — залог твоего здоровья
или заговор маркетологов?

РАЦИОН

60 ГРУППА РИСА

Коронное блюдо — узбекский
праздничный плов



ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

64 ПЕРВЫЙ ПИЛОТ

По пескам с Вадимом
Нестерчуком

ОТНОШЕНИЯ

78 НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

5 рекомендаций, как сохранить
семью, даже если вы очень
разные



84

А НА ОБЕД — АППЕРКОТ БЕЗ ГАРНИРА

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА

98 НА КОРОТКОЙ НОГЕ

Как быть, если тебя хотят побить

ОРГАНИЗМ

100 ФИТНЕС ПРОТИВ...

Депрессии

РАЦИОН

102 МЕКСИКАНСКОЕ ЗАЛИВНОЕ

Острый салат с тунцом

103 ЕДА НА ВЫЛЕТ

Курица против свиньи

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

14 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

16 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

20, 22 И 24 БЮЛЛЕТЕНЬ

42, 63 ИМПУЛЬС

44 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

108 ГИД ПО СТИЛЮ

118 МН ПРОМО

122 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко

Зам. главного редактора Дмитрий Куц

Дизайнер Руслан Головачко

Стиль Юрий Бойчук

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Дмитрий Почиталин, Лиза Крыжановская,
Елена Кудрявцева, Анна Сороколет,
Николай Ефименко, Евгений Клочко,
Анна Лисевич

Используемый шрифт МН Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"

ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор

Юлия Стефанишина

Коммерческий директор

Лилиана Сателл

Руководитель отдела рекламы

Иванна Лесик

Маркетинг

Лида Турковская

Координация рекламы

Татьяна Клименко

Печать

Наталия Хоморецкая

Координация печати

Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения

Павел Шеремет

Распространение

Валерий Дорошенко,

Андрей Рудой,

Алексей Лысенко

Дизайн рекламы

Елена Селега

Финансы

Татьяна Саенко,

Александра Догадайло,

Оксана Лунга

Юридическая поддержка

Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:

Элс Лузберг, Коос Хаус,

Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

BUSINESS

Vice President, Finance, International

Robert Novick

Business Development Director

Kevin LaBonge

International Marketing and Sales Director

Lucio Grimaldi

International Business Manager

Seana Williams

International Marketing Manager

Linda Stevens

Financial Assistant

Hannah Roshetko

PRODUCTION

International Coordinator

Nicole Facompre

Senior Production Manager

Darleen Malkames

Contracts Analyst Jessica Campbell

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHN

EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER,
RODALE MAGAZINES

EDITORIAL

Editorial Director,

Rodale International

John Ville

Deputy Editorial Director

of Women's Health

and Prevention International

Laura Ongaro

Associate Editorial Director

of Runner's World International

Veronika Ruff

Associate Editor

Meghan Loftus

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

 **AUSTRALIA**
Bruce Ritchie

 **BRAZIL**
Ailton Seligman

 **CHINA**
Mitchel Lin

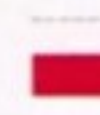
 **CROATIA**
Kresimir Sego

 **FRANCE**
Remy Attuyt

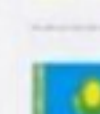
 **GERMANY**
Wolfgang Melcher

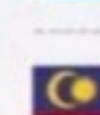
 **GREECE**
Vasilis Vardakas

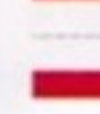
 **INDIA**
Aroon Purie

 **INDONESIA**
Nino Sujudi

 **ITALY**
Luigi Grella

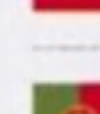
 **KAZAKHSTAN**
Andrey Zharkov

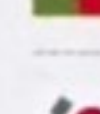
 **MALAYSIA**
Eric Chan

 **NETHERLANDS**
Jan Peter Jansen

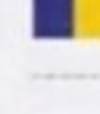
 **PHILIPPINES**
Agu Pairo

 **POLAND**
Krzysztof Komar

 **PORTUGAL**
Pedro Lucas

 **REPUBLIC OF KOREA**
Seung Kwan Paek

 **ROMANIA**
Razvan Spiridon

 **RUSSIA**
Kirill Vishnepolsky

 **SERBIA AND MONTENEGRO**
Ivan Radojcic

 **SINGAPORE**
Raymond Goh

 **SOUTH AFRICA**
Ridwaan Bawa

 **SPAIN**
Alberto Saborido

 **THAILAND**
Chatchawin Unhanun

 **TURKEY**
Eren Erentay

 **UNITED KINGDOM**
Morgan Rees

 **USA**
David Zinchenko

LATIN AMERICA
André Félix-Díaz Rojo

 **ARGENTINA**

 **ARUBA**

 **CHILE**

 **COLOMBIA**

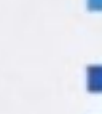
 **COSTA RICA**

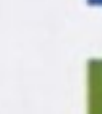
 **CURAÇAO**

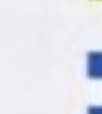
 **DOMINICAN REPUBLIC**

 **ECUADOR**

 **EL SALVADOR**

 **GUATEMALA**

 **HONDURAS**

 **MEXICO**

 **NICARAGUA**

 **PANAMA**

 **PERU**

 **VENEZUELA**

 **Sanoma Magazines**
UKRAINE

Журнал зарегистрирован
в Государственном комитете телевидения
и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского
издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором
10.08.2010 г.

Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс":
Киев, ул. Дмитриевская, 44б
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леся Украинки, 5а

Адрес редакции:

01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Отдел рекламы:

(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:

(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.

Все права защищены. Публикуется по
лицензии Rodale Inc. Воспроизведение
любым образом на любом языке, полностью
или частично без предварительного
письменного разрешения запрещено.

Я СКАЗАЛ БЫСТРО!

Терпение — это роскошь, которую далеко не все могут себе позволить. Нам необходим результат здесь и сейчас. Накачать мышцы за неделю, избавиться от гнусной болячки одной пилюлей, привести в порядок мозг с помощью сеанса у психоаналитика, де-

ньги выиграть в лотерею, а вон та милая барышня должна уже ждать в постели. Эти желания вполне понятны, но чаще всего неосуществимы. Однако иногда ты можешь обойтись без пилюли, накачать мышцы играючи, а барышню очаровать, просто воспользовавшись моментом. Как? Читай дальше.

ЗДОРОВЬЕ

Защищайся

Люди, в чьем рационе присутствует наиболее широкий ассортимент овощей и фруктов, являются счастливыми обладателями наименее поврежденных ДНК.



СТР.
56

Бросай, в конце концов

Пять сигарет в день снизят твою способность к оплодотворению на 25%. И даже одинокая сигарета нанесет сокрушительный удар.



СТР.
52

Береги деньги и печень

Производители медикаментов прекрасно понимают, что могут заработать больше, впаривая таблетку тем, кому она в действительности не нужна.



СТР.
74

СИЛА

Разрули жир

Если уделять картингу три вечера в неделю (проводя не менее трех заездов по 10 минут), то уже за первые два месяца можно сбросить до 8 кг.



СТР.
46

Обойдись без таблеток

Хорошая физическая нагрузка поможет стабилизировать моральное состояние без таблеток, если в остальном со здоровьем у тебя все в порядке.



СТР.
100

Выбери позицию

Поскольку противник окажется в положении ниже тебя, траектория добивающих ударов получится сверху вниз, что только усилит их мощь.



СТР.
98

ОТНОШЕНИЯ

Читай мысли

При стрессе мышцы напрягаются и мы принимаем более вертикальное положение, когда сидим. Внезапное улучшение ее осанки говорит ясно — ей что-то не нравится.



СТР.
52

Заговори зубы

Если непринужденная беседа с потенциальным работодателем выйдет за стандартные для собеседования 20-30 минут, ты молодец.



СТР.
54

Пользуйся моментом

Найти общий язык с женщиной в воздухе легче, чем на земле. Во время взлета и посадки от перемены давления кровь приливает к... ну, к некоторым органам.



СТР.
68

ВАРВАРЫ В КИНО

Меня зовут Ваня, и я сексоголик. Только не надо выкидывать письмо в корзину. Это болезнь, и она официально доказана. Духовны, он даже в больнице лежал, правда, непонятно, чем его там лечили. И тем более ваш вклад в это тоже есть. Это же вы выложили на своем сайте всякие штучки для сближения с девушками: называй ее по имени, разреши ей побрить себя, спой ей и все такое. Вот я и не удержался, начал пробовать. У меня есть девушка, и все приемы пришлось отрабатывать на ней. Сначала все шло хорошо, приемы работали как по маслу. Даже один раз в лифте получилось и два — в кладовой на юбилей у ее родителей. Но потом все сорвалось. Буря началась без предупреждения — она в глаз мне дала за то, что я ей ролевые игры по “Аватару” предложил. Ну и понеслось: я — маньяк невожатый, все парни, как парни, а у меня одно в голове. И теперь никак, только в спальне и в

темноте, ну максимум в прихожей свет горит. А я не могу так! У меня от этого света в прихожей все не то что не горит, а даже не мерцает. Прямо и не знаю, что делать. Вот тот же Духовны сразу бы, наверное, побежал лечиться на сторону, а я держусь. Только не знаю, как долго смогу. Вы мне напишите вторую часть сближения, для отвергнутых, или, в крайнем случае, придумайте что-нибудь, как вывести девушку из

сексуального ступора. Мне очень надо, хоть на пару часов. У меня есть мечта — в кинотеатре. Она с детства еще, после “Конана-варвара”, почему-то появилась. Ее бы осуществить, а там уже продержусь как-нибудь.

ВАНЯ

МН: Эх, Иван... Держи акустическую систему Logitech Z-5500 Digital 5.1, строй кинотеатр и осуществляй мечту, наслаждаясь объемным звуком на 360 градусов.



МЫШЦЫ В ОТКЛЮЧКЕ

Не щадя живота... травмировать спину. В июньском номере вы разместили инструкцию выполнения старого доброго упражнения на пресс. И я увлекся — падал на пол и качал пресс в любую свободную минуту. Но совсем забыл о спортивной медицине. Качал пресс я с прямыми ногами, так как решил, что согнутые в 90° — это мелочь. Вскоре у меня начались сильные боли в пояснице. Врач объяснил, что согнутые ноги — самый важный момент во время выполнения этого упражнения. Согнув их, мы отключаем мышцы, идущие от поясничных позвонков к бедру. Иначе они накачаются неправильно и станут тянуть позвонки в разные стороны, вызывая боли. Может, вы в колонке об упражнениях бу-

дете давать пояснение, например: “Ноги должны быть обязательно согнуты в 90°, так как...”? Нам, мужчинам, нужно знать логическое объяснение всего, что мы делаем.

АРТ

МН: Открываем июньский номер на стр. 23. Читаем: “Ляг на пол, согни ноги под 90°”. Поверь, просто так мы ничего не пишем. А в таком серьезном деле, как фитнес, мелочей вообще не бывает. Переломаться можно. Если везде добавлять слово “обязательно” — журнала не хватит.

О ВЫСОКОМ

Глубокоуважаемая редакция! Меня очень тревожит один маленький вопрос: заметили ли вы, что вся концепция журнала построена вокруг внешнего мира мужчины? Можно узнать,

чем это вызвано? Неужели здоровье мужчины — это его развитие лишь в качестве самца? А эмоциональное, духовное и умственное развитие разве не входят в этот перечень? Жду от вас основательного ответа. С нетерпением,

ОЛЕГ ЧЕРНЫЙ

МН: Mens sana in corpore sano — основательней не скажешь. Да и наивно думать, что одного журнала достаточно, чтобы развить все.

НАДЕЖДА НА МН

Я простой 23-летний охранник с небольшой зарплатой. Нехватка денег не позволяет исполнить мою мечту — стать диджеем. Пока как-то дома учусь, пытаюсь, приближаю тот день, когда стану известным! Вот опять получил зарплату, и вновь мне не хватило на на-

ушники. Был в ужасе... Но что же делать? Пить или выкурить сигарету, может, расстройство пройдет? Ан нет, не пожалел денег и купил ваш журнал. Он помогает лучше, чем все вышеперечисленное. Прочел, посмотрел, отвлекся — и жизнь вновь сияет радужной надеждой на лучшее! Так что просто спасибо, что вы не только интересный, но и полезный журнал. Помогаете увидеть, что есть в жизни много прекрасного, к чему надо стремиться! Спасибо, что вы не испортились со временем (читаю 3 года)!

ИГОРЬ ИГОРЕВИЧ

МН: Игорь, зато когда ты станешь знаменитым, ты не просто будешь самым здоровым диджеем — ты еще и телохранителях сможешь сэкономить благодаря своему нынешнему опыту! Удачи!



МНЕ СКАЗАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ЕСТЬ МНОГО МОРКОВИ, НИКОГДА НЕ БУДЕТ РАКА КОЖИ. ВОТ Я И ЕМ. ПРАВ ЛИ Я?



ВИЛЬГЕЛЬМ СТАЛЬ, ПРОФЕССОР БИОХИМИИ ИЗ ДЮССЕЛЬДОРФСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ГЕНРИХА ГЕЙНЕ:

Вообще ты мыслишь в правильном направлении. В моркови содержится бета-каротин — антиоксидант, который способствует выработке организмом защищающего кожу витамина А. Только уровень этой защиты в любом случае не превысит SPF 3. (Сравни: на специальных лосьонах и кремах минимальный уровень SPF — 10-15.) Поэтому — да, поедание моркови в больших количествах заострит твои зубы и даст некую базовую защиту для кожи, но никак не защитит от злого солнца. Вывод — обязательно мажься солнцезащитными средствами, а заодно не забывай: от переизбытка бета-каротина в организме можно самому стать цвета моркови. Не переусердствуй!

ДЕНИС

зателе происходит подавление роста болезнетворных микробов и вирусов.

В прошлом году вы объяснили, как научиться подтягиваться, если не умеешь ни разу. А сможете ли рассказать, как научиться делать выход на 2 руки?

ДИМА ПАНЕКИН



СЕРГЕЙ ОСИПЧУК, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР КЛУБА

“5 ЭЛЕМЕНТ”:

Выход силой на две руки — это самая распространенная и горячо любимая всеми дворовая забава. Для его выполнения нужно сначала делать выход на один локоть и очень быстро на второй. Вообще сам по себе выход на две руки не очень силовой элемент, так как выполняется сильным рывком вверх.

Какие плюсы и минусы у покупного березового сока?

ALDO



РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Я считаю, что покупной сок вообще бесполезен. Это просто фруктоза и ничего более. Свежий сок содержит биоактивные вещества, а консервированный — нет. Пастеризация все убивает.

Полезна ли инфракрасная сауна? Если да, то как часто можно ее посещать?

ИЛЬЯ СОКОЛОВ



РУДЕНКО ЕЛЕНА, ТРЕНЕР-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА:

Если это настоящая инфракрасная сауна, то ее посещение действительно полезно. Работа таких саун (кабин) значительно

отличается от работы традиционных бань и саун и построена на принципе непосредственного нагрева тела человека инфракрасным теплом от специальных нагревателей. Температура воздуха в такой сауне составляет всего 37-47°C, при этом потоотделение в 2-3 раза больше, чем в обычной сауне. Еще важно, что во время сеанса температура тела поднимается до 38,5°C — именно при таком пока-

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА с Ариной Винтовкиной

КАК НАМЕКНУТЬ ДЕВУШКЕ, ЧТО ОНА БЕЗВКУСНО ОДЕВАЕТСЯ? ПОКУПАТЬ ЕЙ ОДЕЖДУ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ.

РАМЗЕС



Чтобы научиться его делать, нужно максимально быстро подтягиваться и в середине подтягивания выполнять сам рывок. Проще несколько отклоняться назад от перекладины. Рывок делать нужно в основном грудью, ну и руками, конечно, тоже. Когда получится, то ты увидишь, что данный элемент, как и подъем разгибом также очень удобен для выхода в упор и не требует больших усилий. Правильным можно считать выход не сгибая ног и не касаясь грудью перекладины.

Почему у меня кожа лица то жирная, то сухая?

СЕРГЕЙ



ВИКТОРИЯ ОРЕХОВА,
КОСМЕТОЛОГ ДЛЯ
LANNA KAMILINA:

Такое часто встречается у мужчин. Из-за особенностей структуры и секреции кожи их чаще беспокоит жирный блеск на лице. Они стараются умываться тщательно, пользуются гелем или мылом, сочетая это с жесткой водой и пренебрегая последующим увлажнением, — и после умывания кожа становится сухой. Проконсультируйтесь с дерматологом, поменяйте систему очищения кожи и ухода за ней — и проблема будет решена.

Чтобы сбросить вес, решил заменить в рационе сахар на фруктозу, а белый хлеб на отрубной. Что скажете по этому поводу? Или посоветуете что-то еще?

КОНСТАНТИН МОРОЗОВ



РОМАН МАЛЬКОВ,
ДИЕТОЛОГ:

Действия правильные, но их недостаточно. Необходимо комплексная программа, включающая в себя и диету, и упражнения. Фруктоза в больших количествах тоже нежелательна.

Без наглядного позитивного примера все равно не обойтись. Картинки в журналах, мимо проходящие вкусно одетые девушки — на все это можно тыкать пальцем и восторженно охать: “Ты только глянь, как шикарно эти пурпурные лосины подходят к лиловому кардигану!” Хотя не исключено, что в ответ тебе укажут на дверь. Нет, не из-за того, что я тебе дурных советов надавала. А потому что девушки любят, когда их любят такими, какие уж они есть.

Собираюсь с компанией на море, но есть один нюанс: у меня очень волосатая грудь, живот, ноги. Что посоветуете? Сбрить? Все или только туловище?

АЛЕКСЕЙ

Во-первых, по женским меркам критичная волосатость — это когда густой черной шерстью покрыты плечи, спина, уши и пятки. Все остальное терпимо (хотя, не спорю, встречаются и крайне привередливые девицы). Во-вторых, если ты хоть раз использовал бритву по назначению, то должен знать: через пару дней поле-

зет щетина. И ладно бы это только выглядело неопрятно — так ведь еще и окружающим будет понятно, что ты давеча делал со своим туловищем!

Если ты все-таки решишь избавляться от растительности на груди (ноги и живот я бы на твоём месте все-таки не трогала), отправляйся в салон и тре-

буй эпиляцию горячим воском. Да, процедура эта не из приятных (но терпимо), не из дешевых и не из быстрых (одна нога — в среднем 150 грн. и час времени). Но говорю тебе, как женщина с повышенным уровнем тестостерона: оно того стоит! Недели две будешь ходить гладкий, как херувим. А курортные романы на дольше и не стоит растягивать.

В последнее время девушка не может найти время встретиться, хотя с друзьями общается регулярно. Не виделись уже неделю. Как это понимать?

КАБАН

Головой я понимаю, что надо сказать: “Кабан, не парься. Прошла всего неделя!” Но интуиция (штуковина, которая у женщин принимает на себя функции мозга в условиях недостатка информации) шепчет: что-то тут нечисто. Если девушка влюблена или находится в состоянии активного симпатизирования, между друзьями и бойфрендом она, не задумываясь, выберет второе. Иной расклад означает, что, возможно, в дружеской компании завелся новый кавалер.



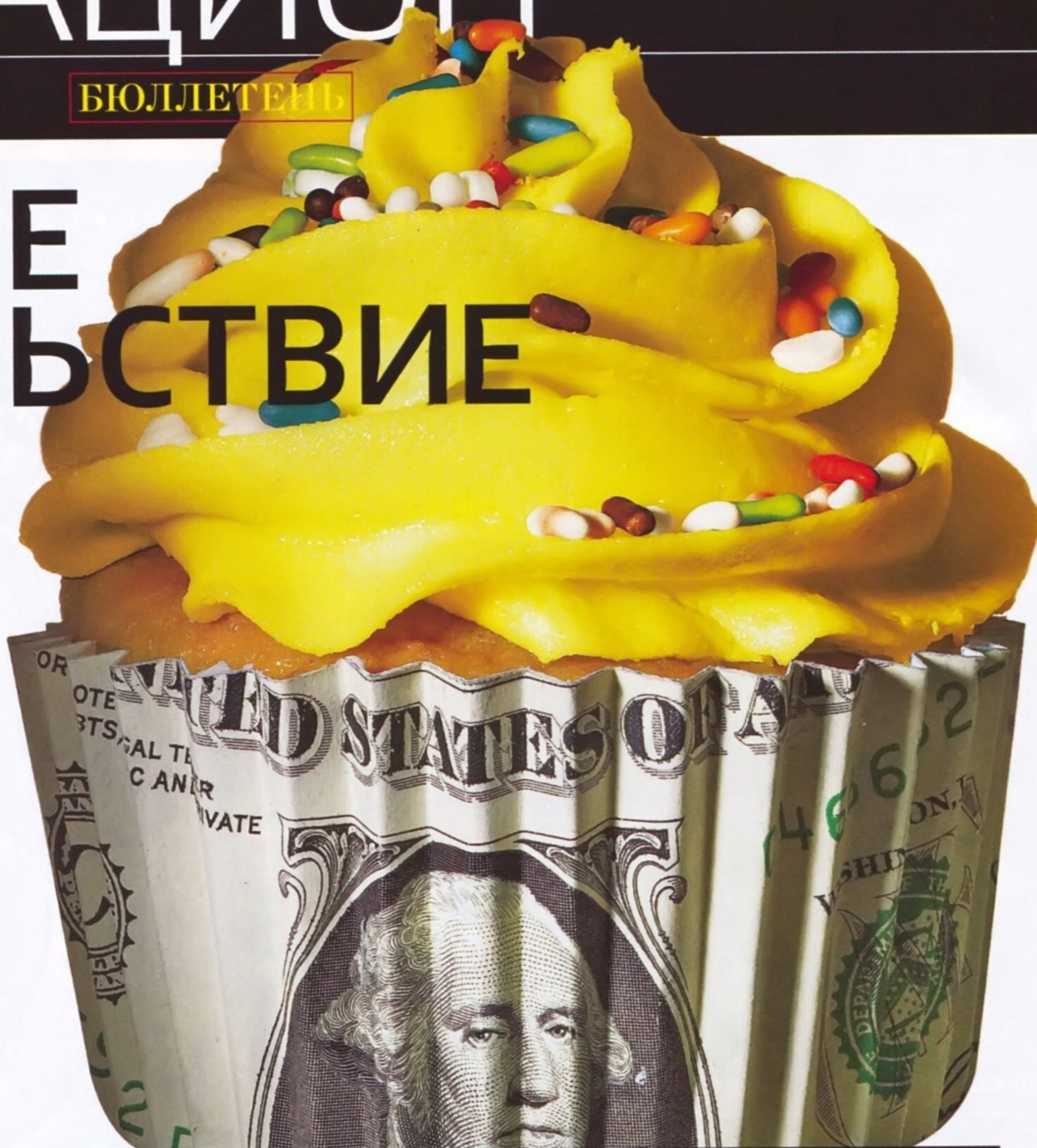
Девушке нравится жесткий секс — с заламываниями шеи, укусами. Я чувствую, что она — моя половинка, но не могу пересилить себя и сделать ей больно. В результате получаю в ответ: “Ты — тряпка!” Как вести себя, чтобы мне не переступить через свои офицерские принципы?

ИЛЬЯ МИКРЮКОВ

Если честно, Илья, я не очень понимаю, как можно почувствовать в человеке свою половинку, когда у вас в сексе сплошная несрастуха. А главное — зачем вляпываться в отношения, где тебя, при всем твоём махровом офицерстве, считают тряпкой? Хотя, может, именно так тебе и нравится?.. В любом случае два мазохиста идеальной пары не составят. И я не вижу другого выхода, как побыстрее распрощаться с девицей и скрыться с радаров.

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

“Налог на жир” способен помочь соблюдать правила здорового питания. Исследователи из Университета Буффало послали добровольцев в супермаркет и обнаружили, что, если поднять цену на нездоровую пищу всего на 10%, покупатели сразу обратят внимание на более полезные продукты. А количество калорий в их тележках снизится на 6,5%. Этот налог обсуждают в США и Канаде с 1985 года — теперь его лоббистам есть на что ссылаться.



НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ

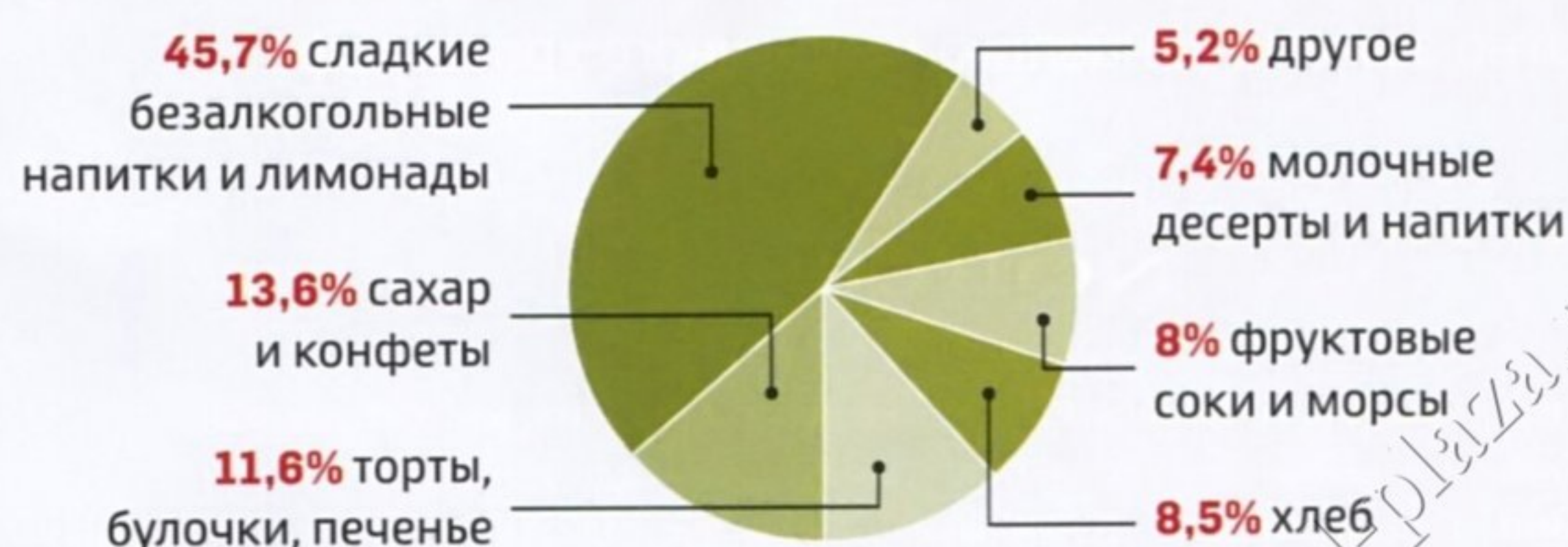
Забились трубы? Попробуй ржаной хлеб. Финские ученые обнаружили, что те, кто ежедневно съедал 6 ломтиков цельнозернового ржаного хлеба в течение трех недель, избавлялся от запоров быстрее и легче, чем те, кто ел белый хлеб и даже принимал слабительное. Комплекс полисахаридов, содержащийся во ржи, активизирует рост полезных бактерий в кишечнике и вообще положительно влияет на пищеварительную систему.

185

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА ВЫШЕ В СУХИХ ЗАВТРАКАХ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЗРОСЛОМУ ПОКУПАТЕЛЮ

САХАР НЕ ПРОЙДЕТ!

Мужчина должен потреблять не более 9 чайных ложек сахара (150 ккал) в день. Результаты исследований, опубликованные в Journal of the American Medical Association, свидетельствуют — **злоупотребление сахаром повышает риск болезней сердца**. Вот откуда мужчины берут сахар — посмотри и прими к сведению:





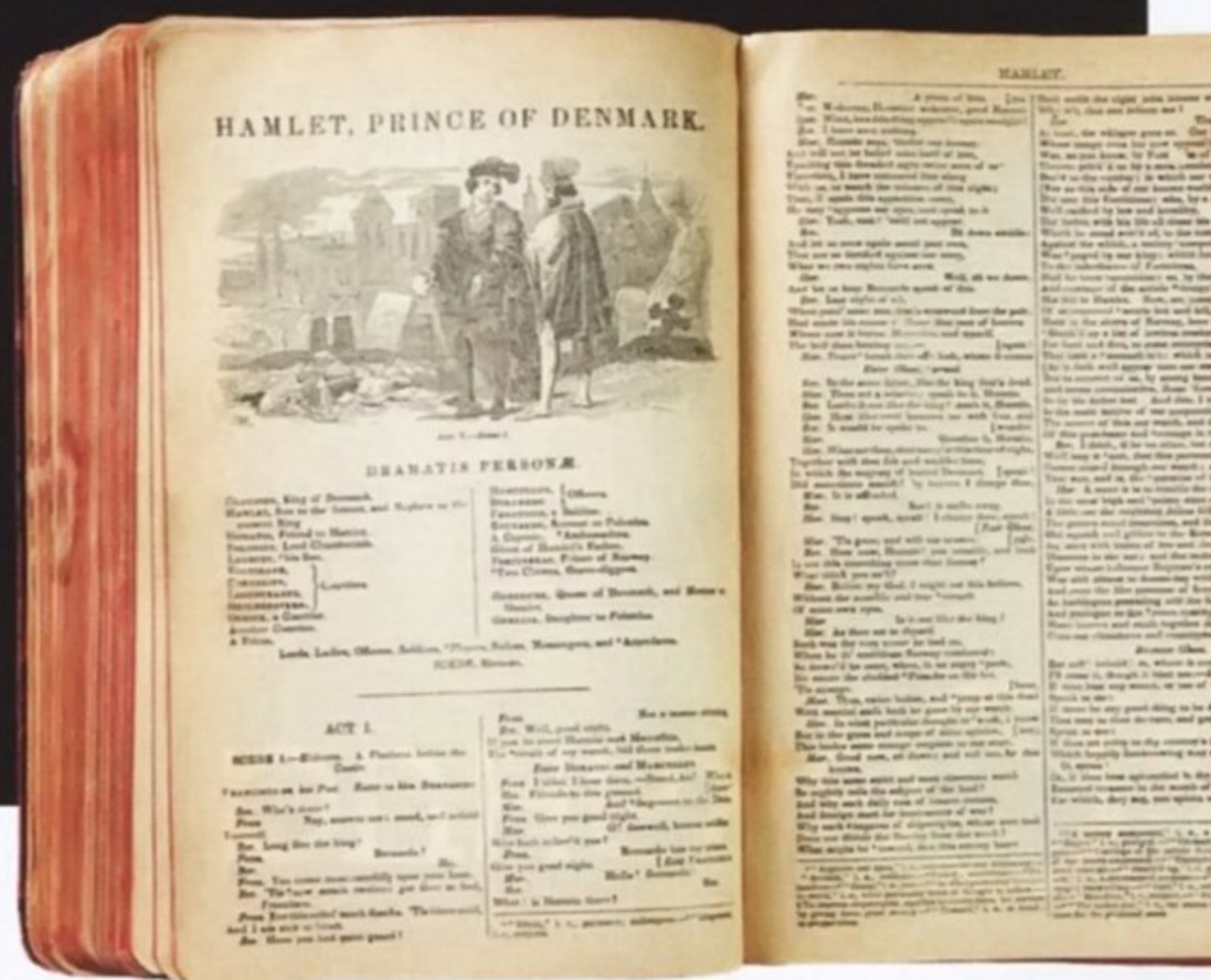
ДЕВУШКИ ЛЮБЯТ ПРИДУРКОВ...

...но довольно непродолжительное время. У беспринципных, самовлюбленных, импульсивных мужчин шансов соблазнить чужую подругу гораздо больше, чем у положительных, нормальных пацанов. Правда, вероятность того, что их собственные спутницы жизни им изменят, тоже значительно выше, чем у просто хороших парней.

Personality and Individual Differences by Peter Jonason, Ph.D

БУДЬ СОБОЙ

Шекспир был прав: "Будь верен сам себе". Искренним парням чаще достаются вежливые, доверчивые и общительные девушки, утверждают исследователи из Университета Огайо. "Когда мужчины ведут себя откровенно, их подружки более склонны к серьезным отношениям", — говорит автор исследования Эми Брунелл.



4%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК
СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ С КАЖДЫМ
ГОДОМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Journal of Sex Research



БРАК ПО РАСЧЕТУ

Ученые Университета Бата (Великобритания) доказали, что твоя будущая жена должна быть младше и, по крайней мере, не глупее тебя. Исследователи взяли под наблюдение полторы тысячи пар, находящихся в браке или считающих свои отношения серьезными. Спустя пять лет **в парах, где жена была на пять и более лет старше мужа, разводов оказалось в три раза больше**, чем в тех, где супруги были одного возраста. Лучшей же комбинацией стали пары, в которых жены были образованны и примерно на пять лет младше мужей.

БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Случайный секс не приводит к эмоциональному истощению, утверждают исследователи из Университета Миннесоты. Они опросили 1311 юношей. Оказалось, что **у каждого пятого последний секс как раз был случайным** (то есть без "отношений"), но ни у одного из них не было более высокого уровня депрессии или эмоционального напряжения, чем у влюбленных парней.



ПОД ПАНЦИРЕМ

Полкило мяса лобстера содержит дневную дозу белка. К тому же в нем полно полезных минералов и витаминов — например, меди и витамина B₁₂. И не волнуйся по поводу холестерина — последние исследования показывают, что связи между холестерином, содержащимся в морепродуктах, и риском сердечно-сосудистых заболеваний не существует. Если лобстер для тебя дорогое удовольствие, налегай на креветки и всякие моллюски — эффект будет немногим хуже.

20

ПРОЦЕНТОВ. НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА У ТЕХ, КТО ПЬЕТ 3-4 ЧАШКИ ЧАЯ В ДЕНЬ, ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО НЕ ПЬЕТ ЧАЙ



НЕ ЧАСТИ

Что-то болит? Дыши медленнее, советуют ученые Института неврологии Госпиталя Св. Йозефа (США). Медленное дыхание помогает регулировать работу симпатической нервной системы, которая контролирует кровоток и температуру тела. Большинство взрослых совершают 12-18 вдохов в минуту, но ученые уверены — сокращение количества вдохов до шести в минуту способно помочь унять боль.

РАЗУЙ ГЛАЗА

“Прививку” от инфекции можно получить, просто разглядывая больного. Канадские ученые показывали волонтерам фотографии кашляющих и чихающих людей, а потом обнаружили, что у участников на 24% повысилось количество цитокинов — важнейшей составляющей иммунной системы. Только не подходи близко, иначе заразишься.



ЭЛЕНА



ИТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ЧТОБЫ ДЕВУШКА, С КОТОРОЙ ТЫ ВЧЕРА ПОЗНАКОМИЛСЯ, ПРЕДСТАЛА ПЕРЕД ТОБОЙ В КОСТЮМЕ, КОТОРЫЙ ТЫ ВИДИШЬ НА НАШЕЙ ФОТОМОДЕЛИ, К НЕЙ НУЖНО БУДЕТ НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД.

1

Разговаривай с ней! О том, как прошел твой день, о своих друзьях, о своих увлечениях, о том, что действительно важно для тебя. Покажи, что тебе важно ее мнение, и она почувствует, что она важна для тебя.

2

Мало открыть ей свой мир — покажи, что ты хочешь больше узнать о ее мире. Твой искренний интерес к ее коту, ее бабушке и ее кружку японской каллиграфии подтвердит серьезность твоих намерений.

3

Спешка нужна при тушении пожара. А с девушками спешить не стоит. Соблазнение — это не шашки, это шахматы. Напряжение должно нарастать постепенно, как в хорошем триллере.

4

Не строй из себя мачо. Мужественность — это хорошо, но если ты любишь поэзию, не стоит это скрывать (в отличие от любви к Tokio Hotel). Будь собой и покажи, что ты открыт для новых идей.

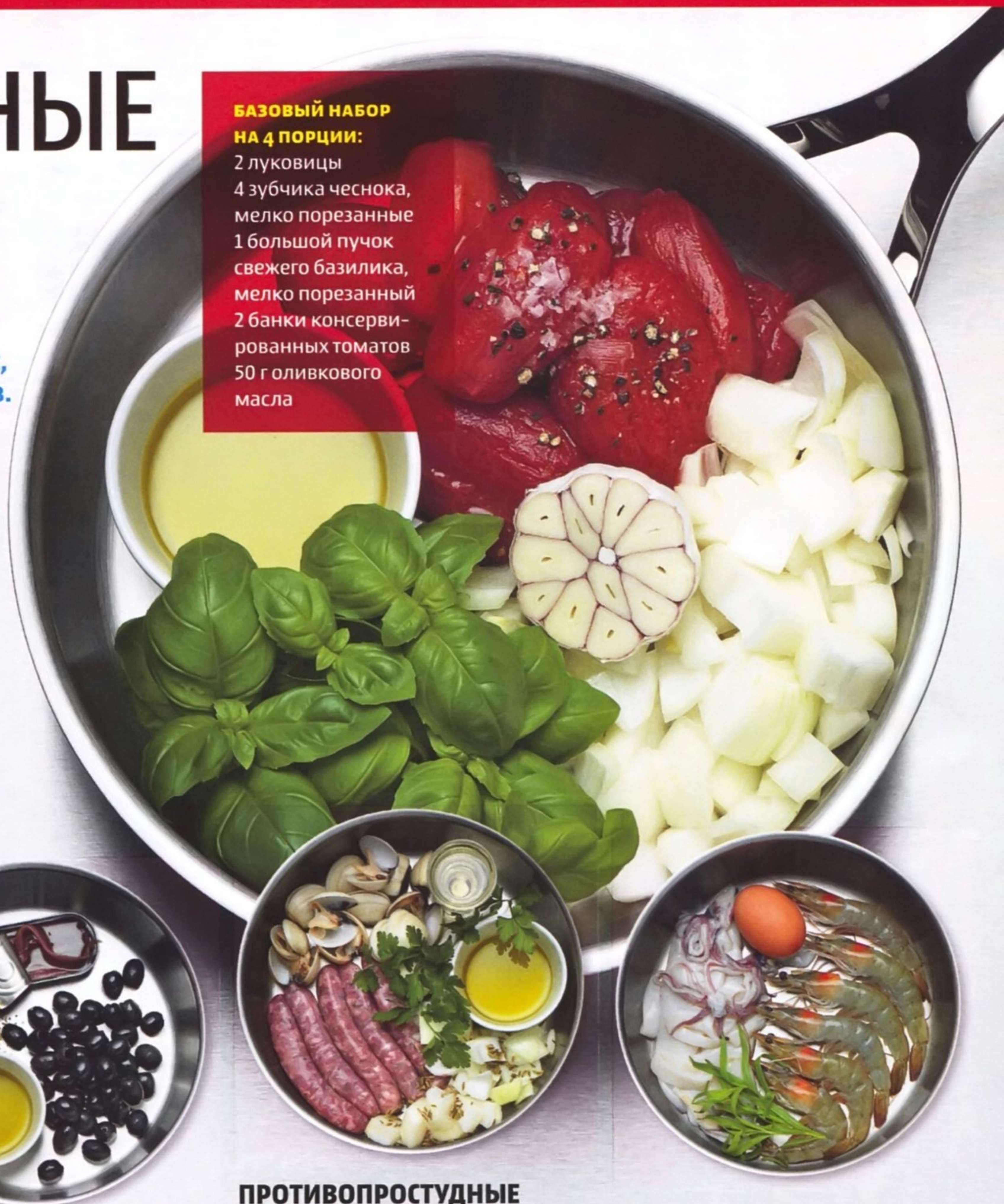
НАТУРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Готовить пасту просто, есть ее, в общем-то, еще проще. Единственная проблема — придумать приличный соус, но ее мы решили за тебя. Целых пять раз.

Сначала надо приготовить основу для всех нижепречисленных соусов. Для этого обжарь лук в половине заготовленного масла (см. "Базовый набор"), пока он не станет мягким, но не потемнеет. Добавь помидоры, плесни полстакана воды и туши минут 30 на слабом огне. В другой кастрюле обжарь на остатках масла чеснок, пока не станет золотистым. Добавь к чесноку базилик и томатный соус и туши еще полчаса, опять-таки на слабом огне. Когда будет готово, остуди соус, раздели на 4 равные части. Из каждой, добавив того-сего, ты приготовишь отличный соус. Либо ничего не добавляй, и так будет вкусно.

БАЗОВЫЙ НАБОР НА 4 ПОРЦИИ:

2 луковицы
4 зубчика чеснока,
мелко порезанные
1 большой пучок
свежего базилика,
мелко порезанный
2 банки консервированных томатов
50 г оливкового масла



ПАСТА ОТ СТРЕССА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кусок хорошей копченой колбасы (типа испанской чоризо) в палец длиной, мелко порубленный
Половинка баклажана, мелко порезанного и слегка обжаренного
1 ч. л. тертого твердого сыра
Свежий чили — сколько хватит смелости
Пучок базилика, мелко порезанный

ЧТО ДЕЛАТЬ? Согрей основу для соуса. Добавь колбасу и баклажан, как следует перемешай, теперь добавь сыр и базилик. Потуши пару минут — готово.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Мясо, из которого сделана колбаса (верим, наивные), богато цинком, овощи — антиоксидантами. Вместе это отличное лекарство от нервов.



ЭНЕРГИЧНАЯ ЛАПША

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 ст. л. оливкового масла
6 анчоусов
Горсть маслин
1 ч. л. сушеного орегано

ЧТО ДЕЛАТЬ? Разогрей соус. В другой сковороде обжарь анчоусы в масле, помешивая, пока они не превратятся в кашу. Добавь оливки, орегано и соус. Перемешай еще минуту-другую и снимай с огня.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Отличное топливо для твоих мышц, особенно хорошо идет после тренировки. Анчоусы — это концентрированные протеины, а оливки и масло богаты антиоксидантами, восстанавливающими мышцы.

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЕ МАКАРОНЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 ст. л. оливкового масла
1/2 луковицы, мелко порезанная
1 ч. л. семян фенхеля
5 маленьких копченых сосисок, обжаренных и мелко порезанных
50 мл белого вина
Горсть любых съедобных ракушек
Пучок петрушки

ЧТО ДЕЛАТЬ? Обжаривай лук с фенхелем минут пять. Теперь добавь сосиски, вино и убавь огонь до минимума. Клади ракушки, томатный соус и готовь, пока створки раковин не откроются. Приправь мелко порубленной петрушкой.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Эти ингредиенты богаты цинком, фолиевой кислотой и витамином С — веществами, которые поднимут твой иммунитет.

МОЗГОВАЯ ВЕРМИШЕЛЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 очищенных тигровых креветок
1 маленький кальмар
1 яичный белок
Пучок эстрагона

ЧТО ДЕЛАТЬ? Отправляй все ингредиенты в блендер и взбивай — самую малость, пару секунд, чтобы не успело развалиться в кашу. Лепи из того, что получилось, что-то вроде фрикаделек, кипяти томатный соус и кидай в него. Туши пять минут.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ? Морепродукты улучшают работу мозга. В кальмарах и креветках содержатся жирные кислоты, которые улучшают взаимодействие клеток мозга. К тому же этот соус богат белком и отлично насыщает.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАМАРИНУЙ КУРИЦУ В МЕДЕ, ЧЕСНОКЕ, ЛИМОННОМ СОКЕ И ЧИЛИ — ТАК ДЕЛАЮТ НА ЯМАЙКЕ

Банка зеленки

ИЗ ВСЕХ СОУСОВ МЕКСИКАНСКИЙ ГУАКАМОЛЕ — ЕДВА ЛИ НЕ САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ. НИ МАСЛА, НИ МАЙОНЕЗА, НИ УКСУСА, ЗАТО СПЛОШНЫЕ ВИТАМИНЫ. И СДЕЛАТЬ ЕГО МОЖНО ЗА ПЯТЬ МИНУТ.



ЧТО НАДО:

- 3 авокадо
- Небольшой пучок петрушки
- 1/2 луковицы
- 1 зеленый чили
- Сок одного лайма
- Соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Мелко нарежь все ингредиенты, заправь соком лайма, посоли и перемешай, разминая авокадо в кашу. Можно, конечно, взбить все в блендере, но традиционный гуакамоле (а подобный соус ели еще ацтеки) делается без всякой новомодной техники.

КАК ЕСТЬ:

Самый правильный способ — с кукурузными чипсами. Но можно мазать на хлеб, как масло, подавать к курице, индейке или рыбе.



МОЖНО МНЕ ЧАШЕЧКУ?

Шесть самых популярных кофейных напитков — что они из себя представляют, когда их пить, сколько и зачем.



ЭСПРЕССО

7-9 г свежемолотого кофе, через которые под давлением пропущены 30 мл кипящей воды. На настоящем эспрессо должна быть кремового цвета пенка ("крема"), и выпить его нужно сразу — эспрессо быстро остывает и теряет аромат.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек



МАКИАТО

Эспрессо, сверху которого находится шапка из небольшого количества вспененного молока. Такой кофе лучше всего пить после обеда — он не мешает пищеварению, но не позволяет тебе начать клевать носом от сытной еды.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек



МОККА

Эспрессо с горячим шоколадом и горячим молоком. За счет какао содержание кофеина в порции мокка на 20% больше, чем в эспрессо. Выпей, чтобы взбодриться после тренировки, — в одной чашке 10 г протеина.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
4 чашки



АМЕРИКАНО

1 часть эспрессо разбавлена 3 частями воды. Почему-то считается, что такой кофе менее крепкий, хотя в нем всего лишь больше воды. Точно так же ристретто (эспрессо, сваренный с 20 мл воды) ничуть не крепче обычного эспрессо.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек



КАПУЧИНО

Эспрессо с горячим молоком, верхний слой которого взбит в пышную пену струей пара из кофемашины. В Италии — на родине капучино — это традиционный утренний напиток. Более того, считается, что после 12 его пьют только дураки и туристы.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек



ЛАТТЕ

В отличие от капучино, в латте в два раза больше молока, а пенка сверху тоненькая или вообще отсутствует. В чашку сначала наливают горячее молоко, а потом добавляют кофе. Пей, если проголодаешься, — это самый сытный кофейный напиток.

МАКСИМАЛЬНАЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА:
5 чашек

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ПОРЕЗАННЫЙ АВОКАДО НЕ ПОТЕМНЕЛ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ПЛЕСНИ НА НЕГО СОКА ЛАЙМА

САМЫЙ
СОК!Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ

ДО



Причин заняться собой было множество — кризис среднего возраста, просто кризис, вы-свободивший массу свободного времени, увалень, смотревший на меня из зеркала, и особенно — желание быть образцовым па-пой для своей дочери.

Начал переделку себя с пи-тания. Диета была простая — я крепко запил. Выжимал соки из всего, что выжималось, — и пил их. Особенно любил гранаты (на них целый месяц просидел), яб-локи, ананасы, помидоры. Ел только овощи и фрукты. Легкость образовалась необыкновенная — за три месяца скинул 24 кило.

Следующие полгода самосто-ятельно занимался в спортклубе 4-5 раз в неделю. Упор делал на кардионагрузку — ходьба, вело-тренировки, эллиптический тре-нажер. Удалось скинуть еще 14 кг и дойти до 84 кг.

ПОСЛЕ



ВЛАДИМИР КУЗЬМИЧЕВ

Возраст: 37 лет

Вес до: 122 кг

Вес после: 92 кг

Рост: 183 см

Стаж похудения: 2 года

Начал подключать силовые тренировки. Сейчас еженедель-ная нагрузка выглядит так — 3 силовые тренировки, 3 трени-ровки по пилатесу и стретчингу, 3-4 часа кардио и 2-3 часа пинг-понга. Отдельное спасибо моим тренерам — на голом энтузиаз-ме я бы долго не протянул.

На соках я бы тоже долго не протянул — потихоньку начал добавлять к ним рыбу, море-продукты, курицу, яйца, нежир-ный творог и йогурт. В качестве топлива — мюсли, каши на воде и кукурузные хлопья. На де-серт — сухофрукты и орехи, по праздникам позволяю себе не-много сидра или сухого вина.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПОЖУЙ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ БЕЗ САХАРА — ЗА ОБЕДОМ СЪЕШЬ КУДА МЕНЬШЕ

МИНУС ПЯТЬСОТ

Улучши свою осанку и сожги около полутысячи калорий при помощи этой простой интервальной тренировки от фитнес-редактора британского МН Рэя Клерка.

6 ВРАЩЕНИЕ НОГАМИ

Ляг на спину, прижми одну ногу, согнутую в колене, к груди **[А]**. Теперь выпрями ее **[Б]** и вращай в колене. Сделай 5 вращений по часовой стрелке, 5 — против. Смени ногу. Вот вроде и все.



1 ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



Разомнись в течение 4 минут на седьмом уровне нагрузки **[А]**. Теперь увеличь нагрузку до максимума на 45 секунд, затем вернись на 15 минут на семерку **[Б]**. Повтори 3 раза. Это упражнение поможет расслабить мышцы и увеличить приток крови к ним.

2 МОСТИК

Ляг на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу **[А]**. Подними поясницу **[Б]**. Задержись на 4 секунды и вернись в исходное положение. Сделай 15 повторов — чтобы поработать ягодичные и поясничные мышцы.



5 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Соберись, конец тренировки близок. Беги с максимальной скоростью 60 секунд **[А]**, теперь снизь скорость до легкой трусцы на 30 секунд **[Б]**. Повтори еще два раза. Это упражнение не только сжигает калории, но и отлично тренирует легкие.



4 СКРУЧИВАНИЕ ВВЕРХ

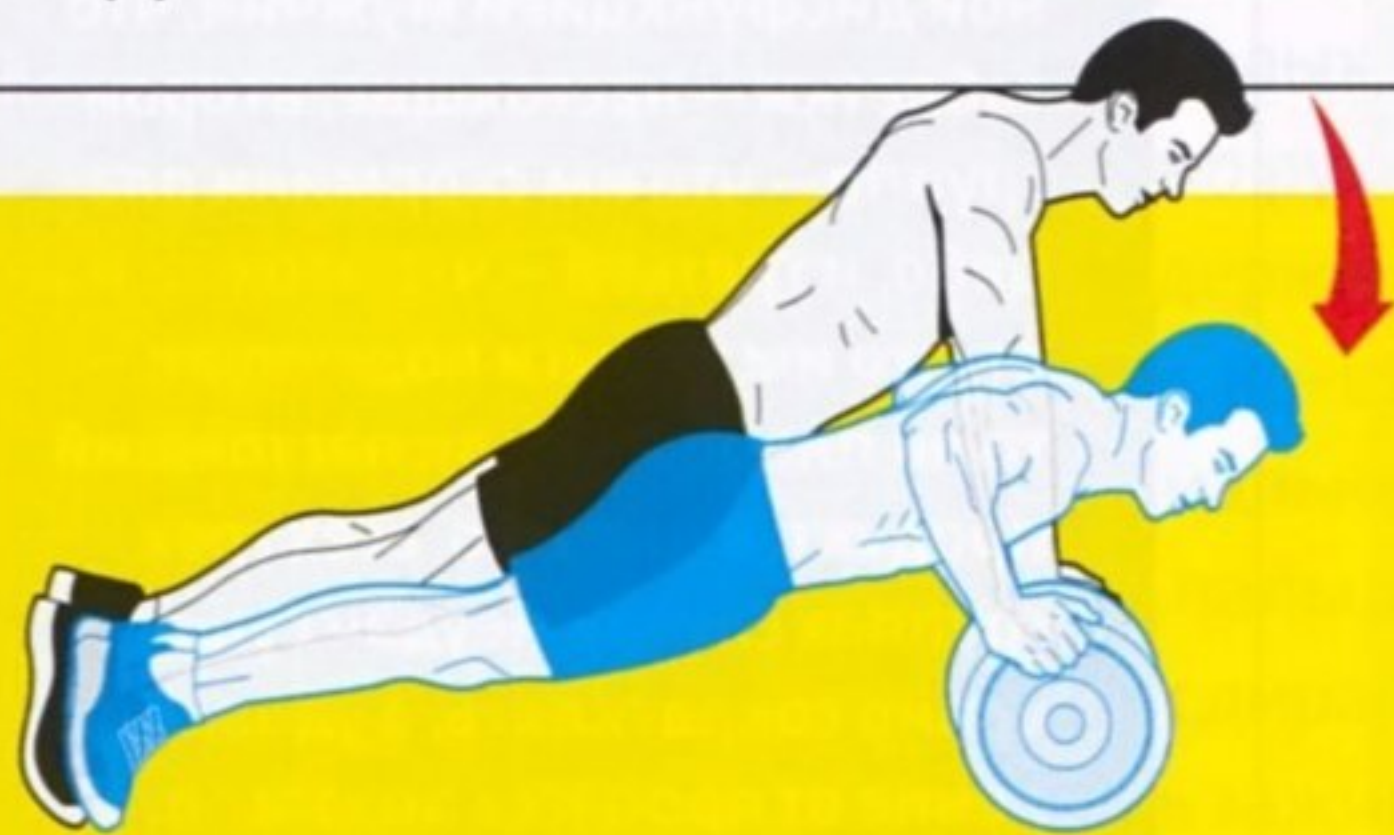


Ляг на спину **[А]**. Превозмогая желание заснуть, поднимай руки и ноги вверх, пока они не будут параллельны друг другу **(Б)**. Медленно выдыхая, тянись кончиками пальцев к ступням, округляя позвоночник. Вдыхая, вернись в исходное положение. Повторяй в течение одной минуты.

3 ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР



Установи максимальное сопротивление и гребь так быстро, как можешь, 90 секунд без остановок. Снизь сопротивление вдвое, гребь еще 15 секунд. Сделай три повтора — чтобы приблизить форму тела к любимой женской форме V-образной.



Блинные отжимания

Встань в позицию для отжиманий, взяв в каждую руку по блину от штанги, руки расставь чуть шире плеч. Напряги тело и замри так на минуту. Если это слишком легко, попробуй медленно делать отжимания. Это упражнение одновременно и наращивает мышцы, и улучшает координацию.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: С СИЛОЙ ВЫДЫХАЙ В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ СКРУЧИВАНИЯ — УПРАЖНЕНИЕ БУДЕТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ

Сладкая пятка

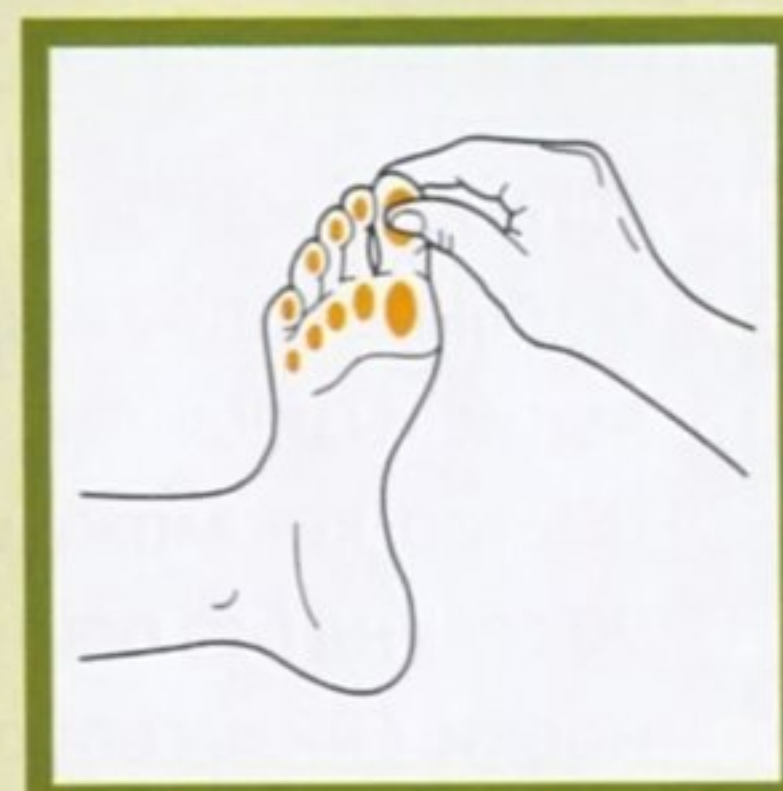
ГРАМОТНО СДЕЛАННЫЙ МАССАЖ — КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К СЕРДЦУ И ПРОЧИМ ОРГАНАМ ЖЕНЩИНЫ. ПЕРЕД ТОБОЙ ПОСОБИЕ, КАК РАССЛАБИТЬ ЕЕ УСТАВШИЕ ОТ ЦЕЛОГО ДНЯ НА КАБЛУКАХ НОГИ.



1 Положи себе на колено маленькую подушку, на подушку — ее ногу. Аккуратно придерживая одной рукой ее ступню за пятку, другой плавно вращай ступню — три вращения в одну сторону и три в другую. Это разогреет ногу, усилив приток крови к ней.



2 Убери подушку и слегка смочи большие пальцы рук массажным маслом. Положи их на центр ступни, как на рисунке, и плавно делай вращательные движения. Правым пальцем — по часовой стрелке, левым — против часовой. 30 секунд будет достаточно.



3 Сожми ее большой палец между большим и указательным и помассируй. Через 10 секунд переходи к следующему пальцу, пока не дойдешь до мизинца. Теперь массируй круговыми движениями большого пальца основания пальцев — от мизинца обратно к большому.



4 Массируй ее ступню круговыми движениями (правый большой палец — по часовой стрелке, левый — против), плавно спускаясь к пятке и одновременно усиливая нажим. Под конец аккуратно помассируй ложбинку под косточкой на ее лодыжке — и принимайся за вторую ногу.

КОНЕЧНО, ОН

Что мужчины думают о содержимом своих штанов — и что там есть в действительности.

59%

СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ЧЛЕН МЕНЬШЕ, ЧЕМ В СРЕДНЕМ ПО СТРАНЕ

13 см

ТАКОЙ СЧИТАЮТ СРЕДНЕ-СТАТИСТИЧЕСКУЮ ДЛИНУ НЕЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА ОПРОШЕННЫЕ МУЖЧИНЫ

7,6 см

ТАКОВА СРЕДНЯЯ ДЛИНА НЕЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА НА САМОМ ДЕЛЕ

13 см

ТАКОВА СРЕДНЯЯ ДЛИНА ЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА

ВЕРИШЬ НЕ ВЕРИШЬ

Согласно результатам исследования, опубликованного в Journal of Sexual Medicine, левые таблетки (плацебо, по-нашему) для улучшения эрекции тоже, оказывается, обладают некоторой подъемной силой. Даже в том случае, когда мужчина знает, что ему подсунули что-то не то. В ходе эксперимента исследователи сообщили первой группе страдающих эректильной дисфункцией мужчин, что таблетки — настоящие, второй группе — что им скормили плацебо, и третьей — что кто его знает, что им барыги подсунули — то ли плацебо, то ли настоящий продукт. В итоге во всех трех группах случаи неудач существенно сократились, а удовлетворение от процесса возросло.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОПРОБУЙ В КАЧЕСТВЕ МАССАЖНОГО КОКОСОВОЕ МАСЛО — ОНО ОТЛИЧНО ПАХНЕТ И УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ

Кровавый спорт

ФИЗКУЛЬТУРА, КАК ИЗВЕСТНО, ЛЕЧИТ, НО ПАРАЛЛЕЛЬНО ЕЩЕ И КАЛЕЧИТ. А ВОТ КАК ОТ ЭТОГО ВЫЛЕЧИТЬСЯ.



От теннисной ракетки на руках волдыри

Все потому, что ты слишком сильно ее сжимаешь. Расслабь руку — да и на качестве твоей игры это скажется наилучшим образом. И опять-таки нужны регулярные тренировки, чтобы ладони привыкли к ракетке.

От плавания и ныряния болят глаза

Вода сушит глаза. Вынырнув, ты начинаешь их тереть, чтобы избавиться от дискомфорта, но

на самом деле еще сильнее раздражаешь слизистую. Вместо этого попробуй много и часто моргать, чтобы увлажнить и успокоить слизистую.

На руках мозоли от тренажеров

Во-первых, не сжимай сильно рукоятки тренажеров, держи их лишь пальцами. Во-вторых, купи себе специальные перчатки. Если пальцы уже натерты — не сдирай мозоль, а помажь заживляющим кремом, который продается

в аптеке. Занимайся регулярно, чтобы ладони не отвыкали от нагрузки.

На занятиях боксом костяшки сбиваются в кровь

Закаляй руки. Для этого лупи по мешку сильнее, но с меньшей частотой и меньшее время. Например, если ты привык бить по мешку 3 минуты вполсилы, попробуй бить минуту, но в полную силу. Так кулаки адаптируются и перестанут сбиваться в кровь и болеть.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ТЕБЯ НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

- 1 Помой руки максимально пахучим мылом, чтобы убить все посторонние запахи.
- 2 Оближи внутреннюю сторону ладони и дай слюне высохнуть.
- 3 Слюна высохнет, а вонючие бактерии никуда не денутся. Нюхни ладонь.
- 4 Мятные конфетки — только временное решение, они лишь забивают один запах другим. Купи зубную щетку со скребком для языка. почаще пей воду — чем суше во рту, тем активнее размножаются бактерии. Регулярно жуй яблоки и прочие кислые сочные фрукты.

ВЕЧНЫЙ ПЛОД

Запасая на зиму урожай, делай это с умом. А то толку от твоих запасов не будет никакого. Вот сколько месяцев в овощах-фруктах-злаках сохраняются полезные вещества.



КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТЫ СЪЕШЬ НА 16% МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫПЬЕШЬ СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА С ЩЕПОТКОЙ ЧИЛИ

Уроки бокала

КУПИЛ ТЫ БУТЫЛКУ ПИВА, ВЫПИЛ... И ЧТО, ВЫКИДЫВАТЬ ЕЕ ТЕПЕРЬ? ТАК НИКАКИХ БУТЫЛОК НЕ НАПАСЕШЬСЯ. ЛУЧШЕ СДЕЛАЙ ИЗ НЕЕ МОДНЫЙ ДИЗАЙНЕРСКИЙ СТАКАН, СКАЖЕШЬ ПОТОМ, ЧТО ЛИЧНО ДИРЕКТОР ПИВЗАВОДА ПОДАРИЛ.

ШАГ №1

Возьми красивую пивную бутылку. Завяжи вокруг предполагаемого края стакана шнурок от старого ботинка.

ШАГ №2

Сними завязанный шнурок и обмакни его в бензин для зажигалки Zipro или керосин. Только смотри руки не намочи и флакон с бензином закрой и убери подальше.

ШАГ №3

Натяни шнурок назад на бутылку и подожги. Держи сосуд горизонтально и покручивай над зажигалкой, чтобы огонь распространился по всему шнурку. Секунд через 10 ты услышишь, что стекло треснуло.

ШАГ №4

Теперь скорее суй бутылку под струю холодной воды. Верх отвалится. Если стекло треснет не так, как надо, — что ж, придется пить еще бутылку.

ШАГ №5

Теперь обработай край получившегося стакана наждачкой. И пей, как приличный человек, из стакана.

ЭТО Ж БУБЛЬ-ГУМ!

Времена группы “Роги стонут” и песни “Кинь бабе лом” вроде как прошли, но названия брендов украинцы (да и не только они) по-прежнему коверкают. Учимся говорить правильно.

HUGO BOSS Если бы основатель компании был англичанином, то его бы звали Хьюго. Но он немец — а стало быть, правильно его имя звучит так: Хуго Фердинанд Босс.

NIKE Название компании по производству спортивного инвентаря имеет греческое происхождение, это английская версия имени греческой богини победы Ники. Звучит она как “Найки”. Именно так произносится название фирмы.

MITSUBISHI Это как с суши. В обоих словах японцы произносят промежуточный между “с” и “ш” звук, что-то вроде “шь”. У себя дома ты можешь говорить и “мицубиси”, и “мицубиши”, но официально принятый вариант транскрипции названия — первый.

LAMBORGHINI По правилам итальянской грамматики, буква h, стоящая после g, превращает привычное нам (и неправильное) “лаборджини” в правильное “ламборгини”.

HERMES Основателя этой французской фирмы звали Тьерри Эрмес. Соответственно тебе, как ни крути, надо называть эту марку созвучно его фамилии, а вовсе не “Гермес”, как почему-то делают многие.

LEVI'S Иммигрировав в Америку, баварец Леб Штраус изменил не только жизнь, но и имя. Он адаптировал его на американский манер — Ливай Стросс. Поэтому твои любимые джинсы должны называться “Ливайс” и никак иначе.

ACER Обзывать свой ноутбук “Асером” можно только в тех случаях, когда он тебя сильно разозлил. В остальных старайся произносить название тайваньской компании по производству компьютерной техники как надо — “Эйсер”.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВДЫХАЙ ЧЕРЕЗ РОТ, КОГДА ФОТОГРАФ ПРОСИТ УЛЫБНУТЬСЯ, — ТЫ ТОЧНО НЕ МОРГНЕШЬ В КАДРЕ

ВСЕ НА МАЗИ

Какое средство для волос выбрать, чтобы соорудить себе сногшибательный причесон?

ГЕЛЬ

ДЛЯ ГУСТЫХ ВЬЮЩИХСЯ ВОЛОС

Не годится для тонких и редких волос, гель для них слишком тяжелый, пряди будут казаться сальными и липкими.

ЛОСЬОН

ДЛЯ КОРОТКИХ РЕДКИХ ВОЛОС

Лосьон укладывает, не склеивая, как другие средства, но обладает наиболее слабым действием из всех.

ВОСК

ДЛЯ КОРОТКИХ ГУСТЫХ ВОЛОС

Создает эффект взъерошенных волос, но по прошествии времени они становятся жирными на ощупь. Мажь прямо перед вечеринкой.

МУСС

ДЛЯ ТОНКИХ ПРЯ- МЫХ ВОЛОС

Волосы становятся более объемными и яркими, но средство склеивает их. Поэтому не переборщи.

Садись, мальчик

Купил в машину детское кресло? Поздравляем. Особенно если у тебя есть ребенок. А вот как правильно этого ребенка в него усаживать в зависимости от возраста.



ОТ 0 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Устанавливается против хода движения. Вне машины кресло можно использовать как коляску.



ОТ 13 МЕСЯЦЕВ ДО 4 ЛЕТ

Кресло обеспечивает ребенку ровную осанку и не дает устать при длительных поездках.

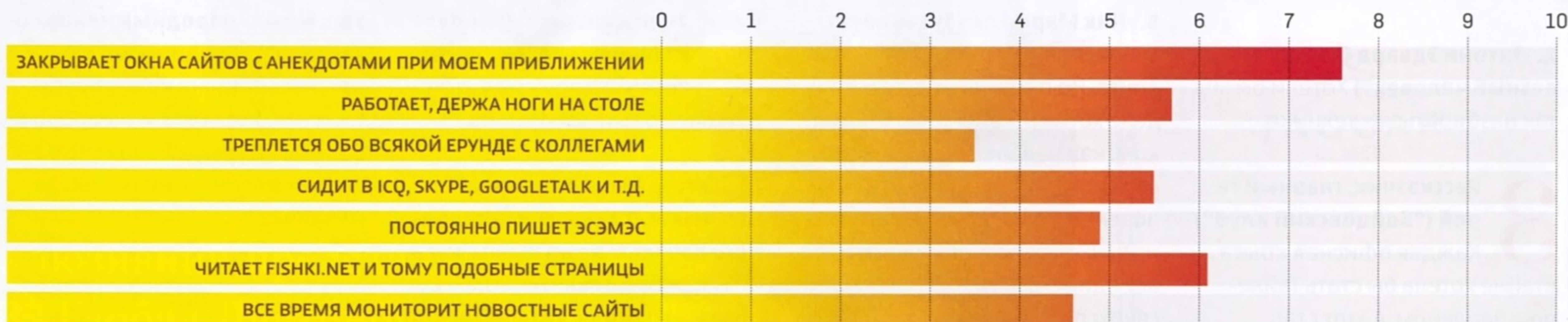


ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

У таких кресел часто нет собственного ремня, и ребенка надо пристегивать обычным автомобильным.

НАЧАЛЬНИК ВСЕГДА ЗОЛ

Опрошенные нами руководители оценили по 10-балльной шкале раздражающие факторы в поведении подчиненного.

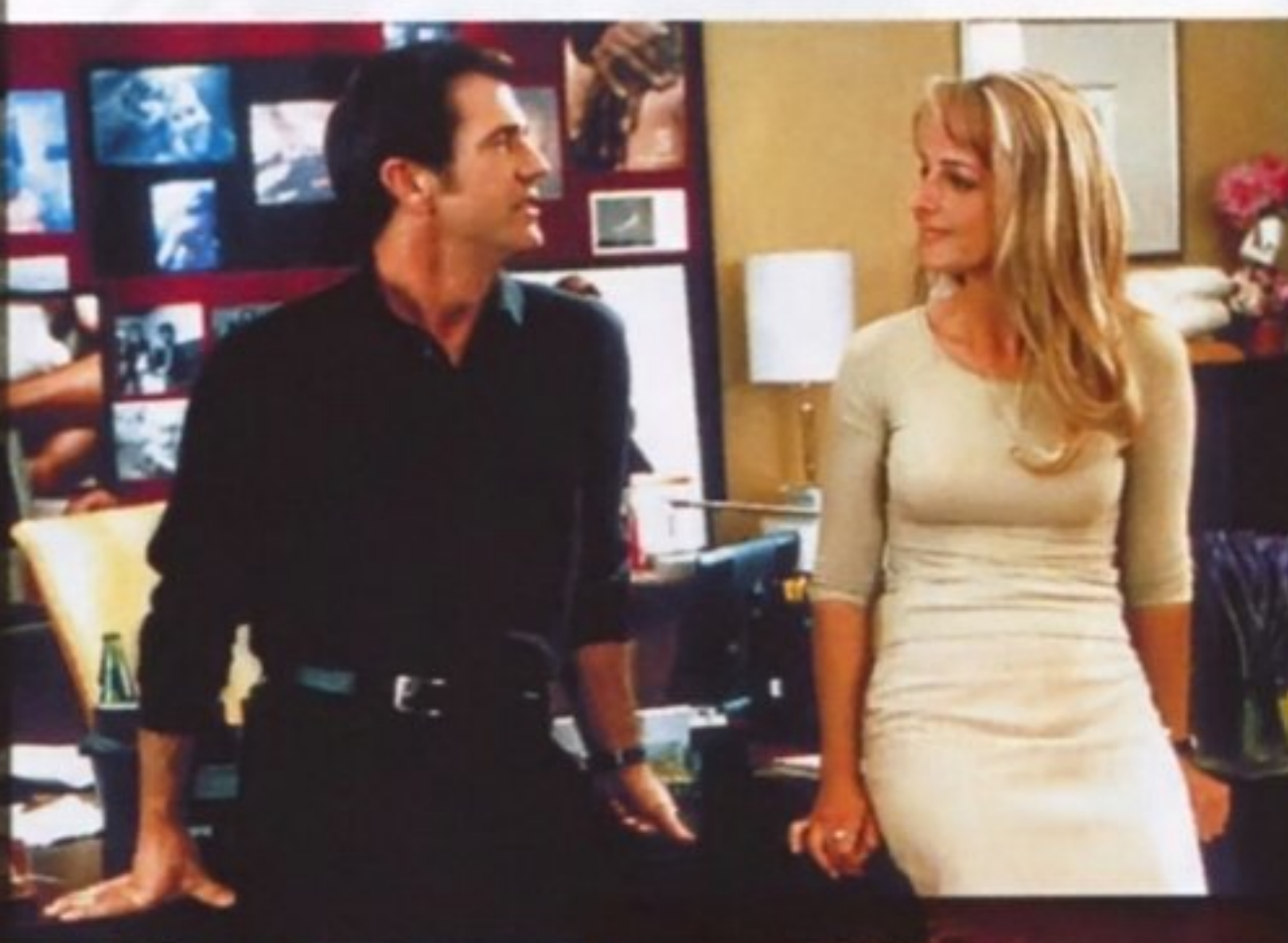


КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЛИШКОМ ТУГОЙ ВОРОТНИК УСИЛИВАЕТ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ГЛАУКОМЫ

О главном

10 ВЫМЫШЛЕННЫХ ПРИМЕРОВ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Мужчин, на которых мы хотим быть похожими, в жизни практически не осталось. Настоящие мужики переселились на киноленту. Мы выбрали лучших из лучших.



1. Джон Маклейн ("Крепкий орешек") Измученный нарзаном парень в майке-алкоголичке один справился с толпой профессиональных преступников. Без особого удовольствия, правда, но ведь надо заботиться о жене?

2. Энтони Эдвард Старк ("Железный человек") Хотели бы мы так разбираться в технике.

3. Рассказчик, главный герой ("Бойцовский клуб") Каждая офисная крыса тайне хотела бы стать Тайлером Дерденом. А этот стал.

4. Афанасий Борщов ("Афоня") Взаимовыручка — то, что у нормальных мужиков на уровне инстинкта. Малоизвестного штукатура Колю жена выгнала из дома? Коля может пожить у тебя в ванне.

5. Ник Маршалл ("Чего хотят женщины") Супергерои — это круто. Но подумай, ты в самом деле хотел бы висеть под потолком, как Человек-паук, или носить ножики в фалангах, как Человек-росомаха? Понимать, что на уме у тех, кто юбки носит, — вот единственно нужная нам сверхспособность.

6. Труман Бербанк ("Шоу Трумана") За тобой все следят. Тебе везде мерещится давно погибший отец. С неба падают осветительные приборы. Короче, мы бы пошли к психиатру. А он доверял своему рассудку — и был прав.

7. Энди Дюфрейн ("Побег из Шоушенка") Из всего арсенала оружия у этого парня — только ум. Но какой!

8. Доктор Генри "Индиана" Джонс-мл. ("Искатели потерянного ковчега" и др.) Шляпа, кулаки и здоровый авантюризм — вот образ симпатичного нам ученого.

9. Степан Степанов ("Дядя Степа — милиционер") Честный и порядочный страж порядка — у нас персонаж редкий. Походить на такого даже мы хотели бы.

10. Остин Пауэрс ("Остин Пауэрс: Международный человек-загадка") Женщины его любят, несмотря на кривые зубы, ужасные костюмы и накладные волосы на груди. Потому что он уверен в себе и у него шикарная тачка.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕЙ СОК С МЯКОТЬЮ. В НЕМ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ДАЮЩЕЙ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

Как провести с пользой...

АВГУСТ →

27

ПОБОЛЕТЬ НА СУПЕРКУБКЕ УЕФА В МОНАКО
Миланский "Интернационале" встречается с мадридским "Атлетико".



28



ВСЕ ЕЩЕ НЕ ПРИДУМАЛ, ГДЕ ОТДОХНУТЬ АКТИВНО? ТОГДА ТЕБЕ ТОЧНО НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ НОВОГО, ДОПОЛНЕННОГО ИЗДАНИЯ КНИГИ **"УКРАЇНА. ВІДПОЧИВАЙ АКТИВНО!"**. В НОВОМ ИЗДАНИИ (НА УКРАИНСКОМ ЯЗЫКЕ) ПОЯВИЛИСЬ ДВА СВЕЖИХ РАЗДЕЛА — "СПЕЛЕОТУРИЗМ" И "РАФТИНГ", А ТАКЖЕ ПОДРОБНЫЕ КАРТЫ РЕГИОНОВ. НЕ УПУСТИ ЗОЛОТУЮ ОСЕНЬ — НАСИДЕТЬСЯ ДОМА УСПЕЕШЬ ПОТОМ.

УТОЛИТЬ ЖАЖДУ ЗРЕЛИЩ НА УКРАИНСКОМ ФИНАЛЕ КОНКУРСА WORLD DRAUGHT MASTER Киев, Музей современного изобразительного искусства. Лучшие бармены Украины будут соревноваться в искусстве налива и подачи пива Stella Artois. Победителя ждет Лондон.

10



ДАТЬ ДЖАЗУ НА ФЕСТИВАЛЕ "ДЖАЗ КОКТЕБЕЛЬ" Коктебель, АР Крым. Неважно, кто там заявлен в программе. Имей мужество сказать себе правду: на "Джаз Коктебель" ты едешь ради моря, девушек и вина. И все это — под музыку!

← СЕНТЯБРЬ

9-12



16

ПРОСЛЕЗИТЬСЯ НА ПРЕМЬЕРЕ "БЮРО КОРРЕКТИРОВКИ"

Экранизация недооцененной новеллы Филиппа К. Дика про мужчину и женщину, против которых ополчились высшие силы — спецслужбы, правительство и сама судьба. Мужчина и женщина оказались настоящими и решили пойти до конца. Разговор о возвышенном, не скатывающийся в мелодраму, комедию или "Дом-2".



16-19

ЗАТАРИТЬСЯ РАЗУМНЫМ, ДОБРЫМ, ВЕЧНЫМ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРУМЕ ИЗДАТЕЛЕЙ Львов. Семнадцатая международная книжная ярмарка — прекрасный повод пополнить домашнюю библиотеку. Заодно сможешь высказать встречным писателям, что ты думаешь об их творчестве.



23

ПОВЕРИТЬ В НЕЧИСТУЮ СИЛУ НА СЕАНСЕ "ПОСЛЕДНЕГО ЭКЗОРЦИЗМА"

Фильм пугает с первых же минут: на экране то и дело изгоняют из кого-то бесов, камера дергается, шепот за кадром; полное, в общем, ощущение реальности происходящего.

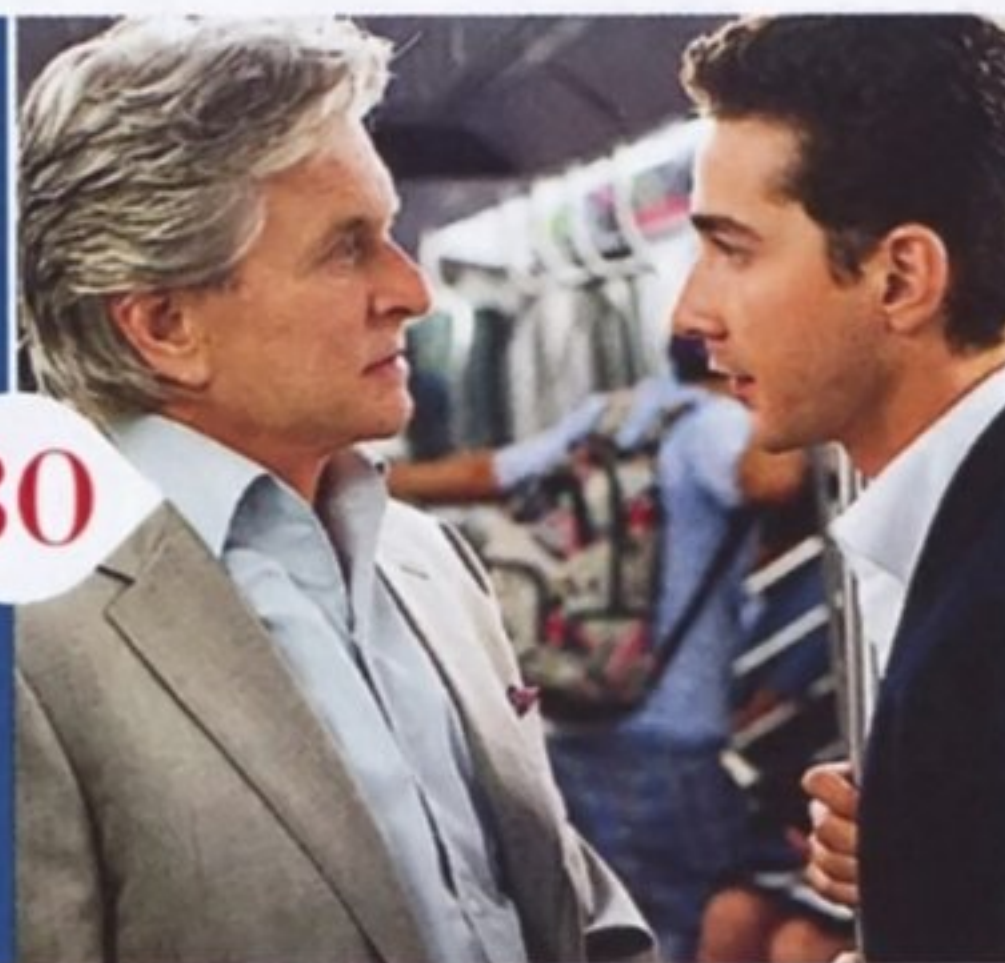
24



ПЕРВЫМ СЫГРАТЬ В CIVILIZATION V

Каркас тот же, что и 20 лет назад: войны за ресурсы, чудеса света, дипломатические интриги, научные прорывы. Орехов много, но игра по-прежнему гениальная.

30



СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ ГРУППЫ PLACEBO "ЭкспоЦентр", Киев

Проверь, что они там насочиняли для нового альбома Battle for the Sun — именно его раскрутке посвящено мировое турне, в рамках которого Placebo посетят Киев.

19



ПОБЫВАТЬ НА "УОЛЛ-СТРИТ. ДЕНЬГИ НЕ СПЯТ"

Обаятельное продолжение великого фильма про деньги. Герой, отсидевший 15 лет, возвращается на Уолл-стрит и понимает, из-за чего случился финансовый кризис. Ты тоже поймешь, если сходишь в кино.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОЕДЕШЬ НА КУРОРТ — ВОЗЬМИ ПУЗЫРЕК МЯТНОГО МАСЛА И МАЖЬ ИМ ВИСКИ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРЕТЬСЯ

25%

МУЖЧИН НАЧИНАЮТ ЛЫСЕТЬ В 30 ЛЕТ. СРЕДИ 80-ЛЕТНИХ ЛЫСЫХ — 73%

200 МГ

КОФЕИНА НА КИЛОГРАММ ВЕСА — СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО ПРИМЕРНО 150 ЧАШЕК ЭСПРЕССО ДЛЯ 75-КИЛОГРАММОВОГО МУЖЧИНЫ

ЛИМОНЫ

СРЕДИ ВСЕХ ЦИТРУСОВЫХ ОНИ СОДЕРЖАТ НАИБОЛЕЕ УСТОЙЧИВУЮ ФОРМУ ВИТАМИНА С

ИЖИРИОН

РАЗРЕЗАННАЯ НА ЛЕНТОЧКИ ЛЕПЕШКА, ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ПРОТОТИП СОВРЕМЕННОЙ ПАСТЫ

2,2

КГ АВОКАДО СОДЕРЖАТ ДНЕВНУЮ НОРМУ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

ПЛЕЧО

СУСТАВЫ В НЕМ ПОВРЕЖДАЮТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО — ЕСЛИ ВЕРИТЬ СТАТИСТИКЕ

41%

ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ИЗ-ЗА ВЕЛИЧИНЫ СВОЕГО ЧЛЕНА МУЖЧИН УВЕРЯЮТ, ЧТО КОМПЛЕКСЫ ИМ ВНУШИЛИ ПОРНОФИЛЬМЫ



ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ

Как правильно сказать отцу “прощай”? Я годами раздумывал над этим вопросом, и вот сейчас мне нужен ответ.

ТЕКСТ: ДЖЕЙКОБ ЛЕВЕНСОН

МАМА ЛЕЖАЛА, СВЕРНУВШИСЬ КАЛАЧИКОМ, — такая маленькая на большой двуспальной кровати. Мой отец боролся за каждый вдох в соседней комнате. “Скажи ему, что ты здесь”, — попросила мама, и по ее напряженному голосу я все понял.

Я прокручивал этот момент в голове снова и снова с того дня, как рак простаты, который медленно убивал моего отца, вступил в последнюю стадию. Но сейчас, когда смерть была совсем близко, я совершенно не представлял, что делать и говорить, войдя к нему в комнату. Что сказать? Как выразить

всю благодарность за 34 года дружбы и поддержки? О чем он думает, о чем сожалеет, чего боится? Что он может попросить?

Я чувствовал, как пот каплями стекает по спине. Теперь у меня была возможность помочь ему, так же как он всегда помогал мне противостоять неведомому.

Я глубоко вдохнул и распахнул дверь.

Его пальцы вцепились в матрас, лицо было покрыто болезненным румянцем, рот раскрыт, губы пересохли, глаза расширены. Я тихо подошел.

— Сколько времени? — с трудом спросил он.

— Около пяти.

— Я проспал целый день, — сказал отец. — И мне так страшно.

Он сказал это просто, но его слова меня поразили. Первый раз за семь лет (с того дня, как был поставлен диагноз) он признался, что боится. Я положил руку ему на грудь — так, как часто делал своему новорожденному сыну, чтобы успокоить его в ночи. “Ты хороший человек, Джейкоб, — сказал он. — Я знаю, что ты хочешь помочь всем, и тебя самого это иногда раздражает. Но мы еще никогда не заходили настолько далеко”.

Он говорил, будто пытался меня успокоить, хотя я знал — он просит успокоить его. Что я должен сделать для этого?

Я ВСЕГДА ОБРАЩАЛСЯ К ОТЦУ, КОГДА

сомневался. Именно ему я позвонил в девять лет, плача от страха в свою первую ночь вдали от дома. Именно он был тем “настоящим” другом, кто вправил мне мозги после того, как женщина впервые сказала мне “да пошел ты”. И это он, прикованный к постели, утешал и поддерживал меня по телефону, когда мой сын, чуть не погибший в роддоме, провел несколько недель в палате интенсивной терапии.

Кроме того, он был редким отцом, позволявшим мне жить в соответствии с моими убеждениями. Благодаря его поддержке я смог отказаться от карьеры юриста в пользу писательства. И нашел женщину, говорившую “пошел ты” только по делу. Но в каждый из этих поворотных моментов я испытывал страх, и это убеждало меня в моей несостоятельности. Так как же мне сейчас утешать его?

Я даже не могу сказать, что поддерживал те решения, которые довели его до сегодняшнего состояния. Потому что в душе считал их самоубийственными. Отцу поставили диагноз в 2000 году. Я хотел, чтобы он боролся, используя все средства современной медицины, но он решил ждать и наблюдать. Он утверждал, что, по исследованиям, мужчины, которые просто наблюдают за течением болезни, живут дольше, чем те, кто настойчиво борется с раком простаты. Что существуют побочные эффекты химиотерапии и операций, включая импотенцию и недержание. Но, думаю, дело в личных причинах. Он видел, как его отец умер от того же заболевания в госпитале Флориды — страдающий, парализованный и напичканный медикаментами. “Не делай эту операцию, — сказал дед моему отцу, — грязное это дело”. И отец решил противостоять судьбе по своим правилам.

Спустя пять лет рак уже проник в кости. Отец отказался от обезболивающих, чтобы находиться в сознании: по его словам, ему был интересен опыт, который могла дать болезнь. Он заявил, что никогда больше не встретится с врачами.

Следующей осенью родители пригласили нас с женой на некоторое время в гости. Отец уже готовился покинуть нас. Он похудел почти на 40 кг и мучи-

тельно страдал от болей. Моя жена в это время была на восьмом месяце. Наш план был непреднамеренно поэтичным: попрощаться и познакомить его с внуком.

“Я чувствую себя хорошо”, — сказал отец, когда мы приехали. Его голос звучал спокойно. По его словам, он не чувствовал ни страха смерти, ни грусти расставания с семьей. Часть меня знала, что именно его исследования себя привели к преодолению боли, депрессии и клаустрофобии в собственной спальне. Но в тот момент мне хотелось, чтобы он проявил страх, сомнения, уязвимость — мне казалось, что именно так должен вести себя умирающий.



ГЛАВНОЕ — НЕ ПОБЕДИТЬ СТРАХ ИЛИ СКРЫТЬ ЕГО, А, СКОРЕЕ, ПРИНЯТЬ ЕГО КАК НЕОТДЕЛИМУЮ ЧАСТЬ МОМЕНТА

СИДЯ С НИМ 7 МЕСЯЦЕВ СПУСТЯ, Я НЕ НАХОДИЛ мудрых или хотя бы просто успокаивающих слов. “Все настолько серьезно, насколько ты считаешь это серьезным, пап”, — говорил я, не уверенный в том, верю ли я сам в свои слова.

— Мне нужно добраться до края кровати, — сказал он чуть более ровным голосом.

— Тебе надо отдохнуть.

— Мне нужно подняться и использовать свои ноги по назначению, — ответил он. — И не спорь со мной.

Я откинул одеяло и увидел, что болезнь сделала с ним. Уже несколько месяцев он не мог переворачиваться сам. Ноги как палки, грудь впала,

а руки превратились в какое-то пособие по изучению связок.

На то, чтобы сдвинуться по кровати на несколько сантиметров, у нас ушло около часа. В конце концов он положил руки мне на плечи, я поднял его и посадил на край кровати, спустив ноги на пол. Я немного поддержал его в этом положении, и на мгновение он успокоился. Потом я уложил его обратно — и страх снова вернулся.

Сегодня ночью я спал в соседней комнате. Отец позвал меня к себе в 5 утра. Он боролся, чтобы оставаться в сознании, напуганный, по его словам, тем, что может уснуть и больше не проснуться. Не было ни докторов, ни медсестер, которым мы могли бы позвонить. Ни морфина, чтобы приглушить боль или затуманить сознание. Наша семья не была религиозной, поэтому о Господе тоже не приходилось говорить. Остались только отец и сын. Этого, я думаю, он и хотел.

Я СНОВА ПОДУМАЛ О ТЕХ МГНОВЕНИЯХ, КОГДА он помогал мне выстоять перед лицом неопределенности. Он всегда ободрял, убеждал не бояться, верить в свою способность преодолеть все, что ждет меня на пути. И только в одном он ошибался: страх — это не враг. Я только сейчас это понял. Главное — не победить страх или скрыть его, а, скорее, принять его как неотделимую часть момента.

Я подошел к краю его кровати.

— Что ты делаешь? —

спросил он.

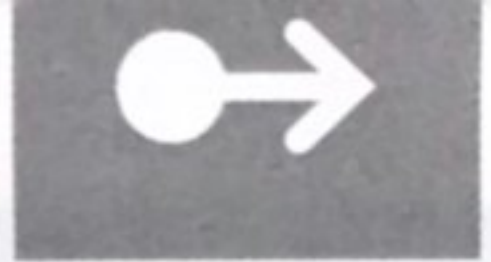
— Ложусь спать вместе с тобой.

Я лег, чтобы быть рядом с ним в момент его неуверенности — так же как он был рядом со мной, сколько я себя помнил. Мгновение он молчал, а потом сказал:

— Это так здорово, что я могу обратиться к тебе вот так. Я не хотел...

— Я знаю, пап. Я знаю.

Мой отец продержался самые унылые мартовские дни. В ночь на 26 марта моя сестра спросила его, что он думает по поводу того, что завтра ему исполнится 63 года. Он закрыл глаза, улыбнулся и ответил: “Думаю, это круто”. На следующее утро его не стало. ■



50 Профилактика
Тест: 6 вопросов и ответов
о мужском бесплодии

52 Секс
Что рассказывает язык
ее тела? Учись читать

54 Карьера
Советы, которые помогут
тебе на собеседовании

56 Про питание
Вся правда об
антиоксидантах

60 Рацион
Твое коронное блюдо:
плов оши-софи

МНЭКСТРА

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Клубные карты

Картинг — маленький гигант большого спорта. Именно с него начинали все чемпионы “Формулы-1”. Глупо недооценивать возможности этих микромашин. На старт, внимание!..

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ЗОЛотов

1

ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ШУМАХЕРОМ

Когда семикратного чемпиона мира “Формулы-1” Михаэля Шумахера (а заодно владельца шести картинг-клубов) спросили, в чем разница между картингом и “Формулой”, он ответил: “Ни в чем, только в скорости”.

2

СТАНЕШЬ ЛУЧШЕ ВОДИТЬ МАШИНУ

За рулем карта сразу поймешь, что ты за водитель. На городских трассах почти всю работу за тебя делает электроника. Тут ты научишься лучше проходить повороты, да и вообще — полезно знать, что делать, если на 200 км/ч у твоего суперкара откажут ABS, ESP и прочие “помощники”.

8

ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ КАРТИН- ГОМ

3

СБРОСИШЬ ВЕС

Понятно, что из-за руля ты вылезаете взмыленный как полковая лошадь. Если уделять картингу три вечера в неделю (проводя не менее трех заездов по 10 минут), то уже за первые два месяца можно сбросить до 8 кг.

4

СНИМЕШЬ СТРЕСС

Картинг — альтернатива дурацким затеям вроде “двести по встречной” с целью отхватить дозу адреналина. Скорость движения на трассе даже в прокатном картинге — 40–60 км/ч, а из-за низкой посадки ощущение скорости возрастает как минимум вдвое. Нечего сказать, казалось бы, под 150 км/ч, при этом столкновение с резиновым отбойником вполне безопасно.

5**ИСПРАВИШЬ ОСАНКУ**

Сидеть в жестком пластмассовом ковше можно только с прямой спиной. И чтобы удерживать позвоночник в таком положении в бесконечных поворотах и заносах, мышцам-стабилизаторам спины придется постоянно напрягаться. Руль карта без гидроусилителя, так что предплечья, трицепсы и шея тоже неслабо трудятся над тем, чтобы не дать машине влететь в отбойник.

6**СТАНЕШЬ ВЫНОСЛИВЕЕ**

Через 6 минут после старта новичок уже устает, остальные 4 минуты едет из последних сил. К слову, в прокатном картинге регулярно проводятся гонки на выносливость. Выдержать 100 минут в этих раскошегаренных мыльницах, конечно, не подвиг, но что-то героическое в этом есть...

7**ДАШЬ СЫНУ ПУТЕВКУ В "ФОРМУЛУ"**

Если ребенку уже стукнуло пять, смело бери его с собой на трассу, оплачивай уроки тренера и жди результатов. С картинга начинали почти все чемпионы "Формулы-1", среди которых Михаэль Шумахер, Мика Хаккинен и Фернандо Алонсо.

8**РАЗОВЬЕШЬ ГЛАЗОМЕР И РЕАКЦИЮ**

В среднем длина трассы картодрома 350 м и на ней не менее 10 поворотов. То есть каждые 3 секунды нужно принимать решение, в какой момент повернуть, затормозить, сбросить или добавить газ.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С:

центральной нервной системой;
опорно-двигательным аппаратом;
сердечно-сосудистой системой.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

● **Картинг** бывает прокатный и спортивный (профессиональный). В прокатный можно прийти и покататься в свое удовольствие, оплатив 10-минутный заезд. Чтобы заниматься спортивным картингом, нужно найти себе команду и исправно платить членские взносы. Спортивные трассы длинные (до 1,5 км) и широкие, карты на них развивают скорость до 260 км/ч. Прокатные картодромы бывают открытого и закрытого типа. Выбирай закрытые — на них более ровное покрытие, к тому же всегда сухое. Длина прокатной трассы в идеале должна быть не менее 350 м.

● **Перчатки** В картинг-клубах выдают хлопчатобумажные — виниловый руль в них будет проскальзывать. Так что лучше вообще без перчаток. Если решил купить себе спортивные перчатки, смотри, чтобы ладони у них были не замшевые, а кожаные или резиновые. Замшевый руль — это редкость, а любой другой замша не удержит.

● **Шлем** всегда должен быть с визором. Во-первых, в лицо постоянно летят пыль и кусочки резины. Во-вторых, шлемы без визоров — признак того, что картинг-клуб не самых высоких стандартов.

● **Обувь** с тонкой подошвой, чтобы чувствовать педаль, и обязательно с пяткой — просто чтобы не стаптывать обувную колодку.

● **Ковш** Для удобства катания можно заказать себе кресло-вкладку. Его вырезают из пенопропилена с учетом особенностей строения твоего тела и обтягивают армированным скотчем. При плотной посадке лучше чувствуешь занос автомобиля и легче переносить боковые перегрузки.

Автомобили и цены

Картинг — самые дешевые курсы повышения водительского мастерства. Любые занятия, включая курсы экстремального вождения, используют ресурсы твоей собственной машины. За полчаса на площадке ты сожжешь полный бак, уже не говоря о том, что можно запросто угробить машину. Если занятия проходят на автомобилях школы вождения, инструкторы будут беречь машину и вряд ли дадут тебе сделать маневр, на котором ты расшибешь их драгоценную собственность. Известные школы стоят приличных денег. Картинг дешевле. Для начала лучше заниматься по два раза в неделю.

В некоторых картинг-центрах есть «клубные карты». Это машины в идеальном состоянии, потому что их не дают разбивать новичкам. Чтобы кататься на таких, надо «сдать на права», то есть пройти трассу за определенное время. Клубные от прокатных легко отличить: металлическая рама у них обтянута пластиковым амортизатором.

Если ты впервые пришел в картинг-центр

Советует Сергей Балдин, кандидат в мастера спорта:

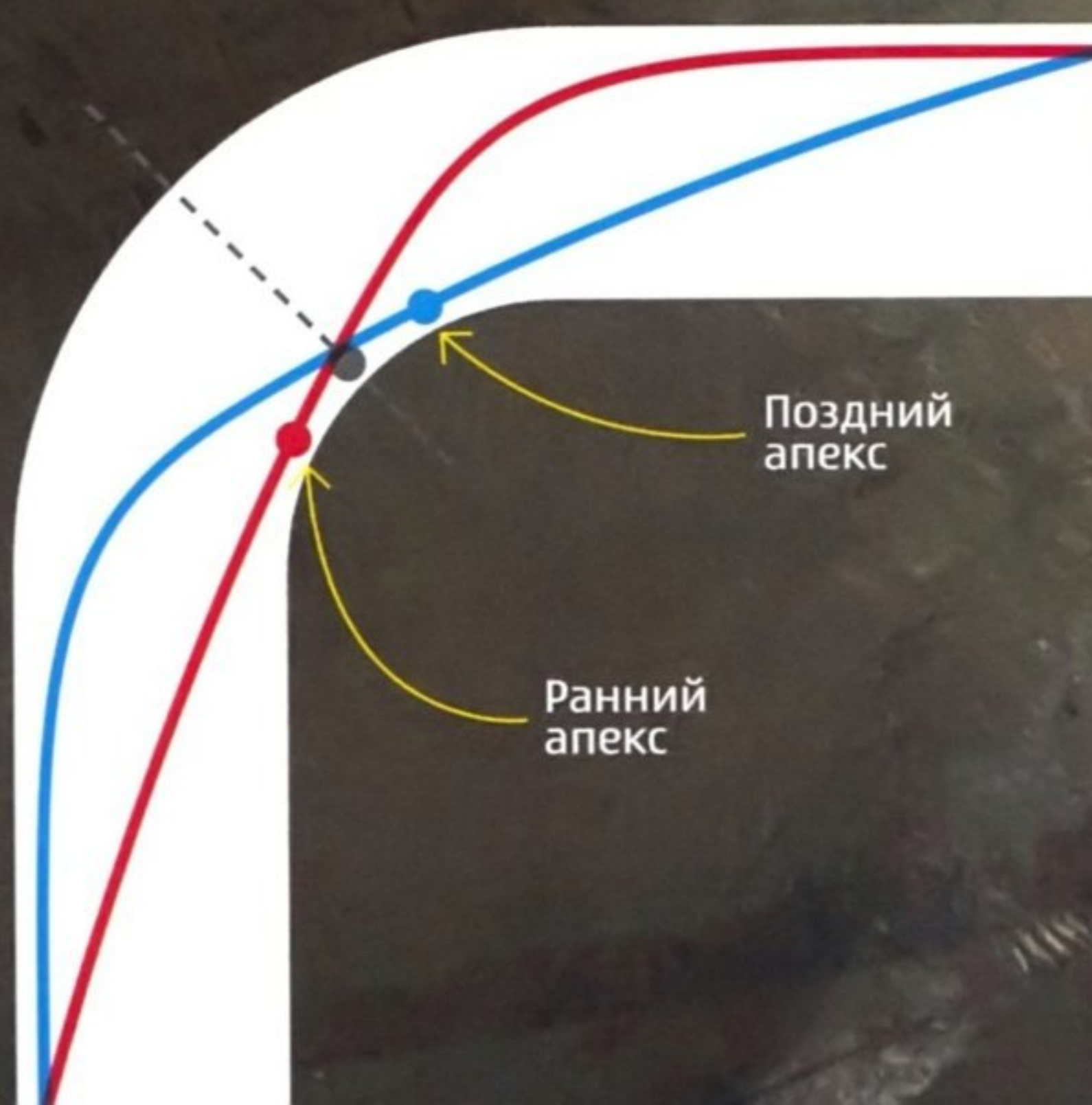
- 1 Возьми на ресепшене распечатку предыдущего заезда. Справа на бумаге стоит лучшее время за сегодня. Вычеркни первое место (это тестовое время) и выпиши номера первых четырех машин. На трассе занимай любую свободную из них — как правило, это самые хорошие карты в клубе.
- 2 Первый заезд потрать на изучение трассы. Постарайся запомнить все повороты. Потом пропусти пару заездов, возьми на ресепшене схему трассы и нарисуй на ней, как ты ехал.

3 Теперь прочерти правильную траекторию. Для этого отмечаем на трассе апексы. Апекс — это ближайшая к обочине точка на условной линии, делящей угол поворота пополам. От этой точки откладываем еще две: перед линией будет ранний апекс, за линией — поздний (см. рис.). Эти точки указывают, в каком месте нужно пройти поворот максимально близко к обочине. На мокрой трассе поворот выполняется по траектории с ранним апексом, на сухой — с поздним. На закрытых трассах сухо, так что рисовать надо поздние апексы.

4 Главное на трассе — не войти в поворот, а выйти из него. Залог быстрой траектории — подготовить выходы из поворотов. Помни классическое правило: из двух идущих друг за другом поворотов всегда

жертвуют первым, чтобы подготовить выход из второго. На первом повороте начни торможение раньше. Замедлившись на первом, сможешь по нужной траектории выйти из второго: за ним всегда следует прямой участок дороги, на который важнее попасть на высокой скорости.

5 Научись дозированно нажимать на педали. Многим кажется, будто педали карта работают по принципу «включить/выключить». На педали надо нажимать быстро, но плавно. Чтобы научиться чувствовать стопу, каждый день делай подъемы на носках. Норма — 50 раз. Если нога хорошо чувствует педаль, система ABS твоей машины не понадобится. ■



БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ...

Пора бить тревогу: на сегодняшний день каждый восьмой женатый мужчина бесплоден. Пройди наш тест — и убедись, что у тебя все в порядке.

1 ТЫ ДОБИРАЕШЬСЯ ДО РАБОТЫ...

- На машине -2 ☐
 На велосипеде -1 ☐
 Пешком +1 ☐

Урологи из Университета Тулузы утверждают, что у водителей способность к оплодотворению на 20% ниже, чем у тех, кто не водит машину. Дело в том, что на те два часа, пока ты паришься в пробке, температура твоих яичек повышается на 2° — а это влияет на подвижность сперматозоидов, утверждает автор исследования Роджер Мьюссе. Стоит хотя бы раз в час выйти из машины на 5 минут — и проблему можно считать решенной. Велосипедная прогулка тоже не подходит будущему отцу — 45 минут “в седле” достаточно, чтобы ухудшить кровообращение в очень важном для мужчины месте и снизить подвижность сперматозоидов. Так что лучше ходи пешком — и разомнешься, и яички охладишь. А связь между выхлопными газами и снижением фертильности пока не обнаружена.

2 ИНОГДА ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОТКАЗАТЬ СЕБЕ В...

- Дешевом гамбургере -2 ☐
 Сладостях -1 ☐
 Морепродуктах +2 ☐

Как бы аппетитно ни выглядел гамбургер в палатке у метро, твоим сперматозоидам он вряд ли понравится. “Мясо в дешевом фастфуде в основном состоит из сои, которая снижает концентрацию сперматозоидов в семени”, — предупреждает биолог Королевского университета Белфаста Шена Льюис. И сладостями не стоит увлекаться — у 60% мужчин, страдающих пародонитом, сперматозоидов тоже меньше, чем у здоровяков. В этом случае тебя спасет простая зубная щетка, а еще лучше — зубная нить. Морепродукты и фрукты — вот еда для потенциального отца. Антиоксиданты, содержащиеся в зелени, перце, томатах и цитрусовых, на треть повышают подвижность сперматозоидов, а, например, креветки содержат цинк, способствующий их развитию.

3 ВОЗРАСТ ТВОЕЙ ПАРТНЕРШИ...

- От 20 до 29 +2 ☐
 От 30 до 39 0 ☐
 Больше 40 -2 ☐

Как это ни странно, возраст не очень влияет на количество сперматозоидов. А вот с твоей партнершей все иначе. “Женщина в 30 лет на 30% менее фертильна, чем в 20, — говорит эксперт по репродуктивности и здоровью Зита Вест. — А в 40 ее шансы забеременеть вообще снижаются в два раза”. Что делать? Так как время остановить невозможно, хотя бы выброси ее сигареты (сам-то ты уже бросил, помнишь?). “Считайте, что 25-летняя курящая женщина уже прошла переломный 35-летний рубеж, когда фертильность начинает снижаться”, — уверен профессор Билл Леджер, глава отделения репродуктивной медицины Шеффилдского университета. И не забывай про секс!

4 ТЫ КУРИШЬ?

- Только за компанию -3 ☐
 Э-э-э... не табак -2 ☐
 Не пробовал и не собираюсь +2 ☐

Пять сигарет в день снизят твою способность к оплодотворению на 25%. И даже одинокая сигарета нанесет сокрушительный удар. Нерегулярное курение способно снизить концентрацию сперматозоидов на 23%, а их подвижность — на 13%. К тому же на 35% повышается вероятность повреждения сперматозоидов — ребенок может родиться недоношенным или с дефектами. И травку лучше не курить: судя по поведению сперматозоидов, под воздействием марихуаны они расслабляются вместе с тобой и им уже не до каких-то там яйцеклеток. Но есть и хорошие новости: за три месяца без сигарет сперматозоиды придут в норму.



ОТЦОМ

5

ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СЕКСОМ...

Не меньше трех раз в неделю+3 ☐

Раз или два в неделю+1 ☐

С кем-то другим?.....+1 ☐

“Основная проблема зачатия — нерегулярность половых отношений, — говорит Гита Наргунд, глава отделения репродуктивной медицины лондонского госпиталя Св. Георгия. — Пять из шести пар, имеющих секс четыре раза в неделю, добьются желаемого результата в течение шести месяцев”. Во-первых, количество рано или поздно перейдет в качество.

Во-вторых, сперматозоиды становятся быстрее благодаря постоянному обновлению, в том числе и при мастурбации, утверждает доктор Наргунд. А с доктором лучше не спорить. Длительный половой акт повышает шансы на успех. Но не переусердствуй — эффективная продолжительность не превышает 20 минут. И вот тебе еще совет специалиста: “Поместив подушку ей под бедра во время и после полового акта, ты поспособствуешь проникновению спермы сквозь шейку матки”, — говорит доктор Наргунд. Лучше всего, конечно, чтобы партнерша стала “брезкой” (некоторые ее называют “свечкой”) — так сперма точно проникнет куда надо.

6

КАК ТЫ БОРЕШЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Убиваешься на кардиотренажерах -1 ☐

Идешь к психологу+1 ☐

Отправляешься в бар+2 ☐

Нервы и секс несовместимы. “Кортизол, гормон стресса, приостанавливает овуляцию у женщин и препятствует выработке спермы у тебя”, — говорит профессор Сара Берга, специалист по фертильности Университета Эмори в Атланте. 10-недельный курс терапии по снижению тревожности на треть повышает твои шансы успешного оплодотворения. Но дай себе честный ответ — пойдешь ли ты к психотерапевту на целых 10 недель? Лучше просто встретиться с друзьями, выпить и обсудить баб и футбол. Только не напивайся — у мужчин, употребляющих менее 10 порций алкоголя в неделю, шансов “поразить цель” вдвое больше, чем у тех, кто превышает эту черту. Убиваться в спортзале — тоже так себе идея. “Нагрузки типа марафонского бега или велозаезда на длинную дистанцию вызывают тестикулярный перегрев, что повреждает сперматозоиды”, — утверждает профессор Берга.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ:

ОТ +4 ДО +12

Ты — меткий стрелок

Но куй железо, пока горячо: к 40 годам шансы твоей партнерши забеременеть снижаются вдвое (см. пункт 3).

ОТ -3 ДО +3

Мы в тебя верим

Повысь свои шансы на 20% за три месяца, не напиваясь пьяным и не изводя себя по пустякам (см. пункт 6).

ОТ -10 ДО -4

Кажется, у тебя сбился прицел

Не отчаивайся: бросай курить и чаще ходи пешком — это повысит активность сперматозоидов на 85% и удвоит их количество в сперме (см. пункты 1 и 4).

Внимание! Знаки

Не уверен, есть ли у тебя шанс?
Выучи язык ее тела и читай женщину,
как заметку в Men's Health.

ТЕКСТ: БЕЛЛА БЛИССЕТТ

КОГДА САМКЕ СЕРЕБРИСТОЙ чайки нравится некий самец, она вытягивает шею, подгибает лапки и так некоторое время ковыляет вокруг избранника. И серебристый чайк понимает, что дама не денег до получки хочет занять — пора везти ее в мотель.

Самки человека ведут себя примерно так же, но партнеры им попались тугие. 70% мужчин не могут расшифровать ни одного знака, который подает им женщина. Но мы сейчас все быстренько исправим.

2 ДЕВУШКА С БЕДРОМ

Она (стоя или сидя) чуть выдвинула одно бедро вперед, что подчеркивает талию и зрительно удлиняет прикрепленную к этому бедру ногу? Типичные брачные игры, считает эксперт по языку тела Роберт Фиппс.

3 РАВНЯЙСЬ! СМІРНО!

При стрессе сердце начинает биться чаще, а мышцы напрягаются, в том числе — сфинктер. Из-за этого мы принимаем более вертикальное положение, когда сидим. Внезапное улучшение ее осанки говорит ясно — ее раздражают твои заигрывания.

1 ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ

Она пришла на первое свидание в шлепках? Удача. Итальянский психолог Марко Пакори утверждает: в момент сексуального возбуждения растет мышечный тонус и женщина начинает непроизвольно двигать пальцами ног. Проверь теорию итальянца.

4 ДЕТЕКТОР ЛЖИ

Когда лжешь — испытываешь стресс, растет артериальное давление. Помимо прочего, это вызывает покалывание на нежных внутренних стенках носа и непреодолимое желание почесать их. Если девушка равнодушна к кокаину, но постоянно тербит нос — что-то тут нечисто.

5 С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ

В создании искренней улыбки (ее еще называют улыбкой Дюшена, по имени первооткрывателя) участвуют не только губы, но и мышцы вокруг глаз. Увидел такую на девушке — можешь лезть с поцелуями. Ее глаза неподвижны, а улыбка асимметрична? Пора валить отсюда.

6 СДЕЛАТЬ ПОГРОМЧЕ

Если ее голос внезапно стал тише, она тебя обманывает, уверяет профессор психологии Ричард Уайзмен. Другое дело — тембр. Если она заговорила низким, бархатным голосом — точно соблазняет. Или хватанула холодного пива.

7 СМОТРИШЬ ИСКОСА

Она наклонила голову вправо и прикоснулась к своей шее. Намекает, что готова познакомиться поближе, говорит британский психолог Лоррейн Адамс. Дай знать, что прочел ее знаки, погладив боковые стороны ее пальцев. И незаметно заказывай такси.

8 ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

По словам бывшего военного следователя Грегга Хартли, автора книги “Как обличить лгуна”, ложь приводит к оттоку крови от губ. Джеймс Бонд мог разоблачить девушку — двойного агента по холодным губам во время поцелуя в щеку. Сможешь и ты.

9 ХЛОПАТЬ РЕСНИЦАМИ

“Когда человек врет, слезистая век пересыхает и частота моргания увеличивается”, — говорит Хартли. Если девушка моргает, как цыпленок, — значит, она пытается тебя обмануть. А еще у нее холодные губы и распухший нос, помнишь?

10 КРУЧУ-ВЕРЧУ

Сидящая перед тобой девушка наматывает локон на палец: “Потрогай меня”. Вытягивает волосы, подергивает их: “Мне с тобой некомфортно”.

11 ВЕШАЙ НА УШИ

Если она тербит сережку, да еще и ее запястье при этом смотрит вперед — она с тобой флиртует, уверен Фиппс. Не может ведь ухо чесаться полтора часа подряд? ■



Ошибка претендента

Что-то никак не найдешь себе новую работу? Сходил уже в десяток контор, но никто даже не перезвонил? Возможно, ты ведешь себя на собеседованиях как те идиоты, речь о которых пойдет в нашей статье.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ТЕЛЕКОМПАНИИ CBS

ПАРЕНЬ, ЧТО ПРИШЕЛ ко мне на собеседование, облажался просто по полной. Не хватило только кусочка туалетной бумаги, прилипшей к подошве его ботинка.

Для начала он опоздал. В принципе, ничего страшного — со всеми бывает. Но на 35 минут? Первый звонок. Потом он не извинился. Не нужно было падать мне в ноги, простого “прошу прощения, что задержал” было бы достаточно. И все же я бы простил ему эти два пункта, если бы он на первой минуте не ввернул фразу: “Когда я был в Гарварде...” Вот это меня выводит из

себя, и вовсе не потому, что меня туда не приняли, а потому, что они там, похоже, растят вот таких опаздывающих парней, умеющих повторять только “когда я был в Гарварде”. В общем, он меня не поразил.

Слушая его вполуха, я подумал, что многие делают одни и те же ошибки на собеседовании. Ведь парень показал мне свою отрицательную сторону раньше, чем положительную (если таковая у него вообще имеется). Все эти соискатели порой допускают такие простейшие ошибки, что иногда мне плакать хочется. Но я же не могу перегнуться через стол и сказать: “Приятель, я сейчас расскажу тебе, что ты делаешь не так”.

Тогда я попробую написать об этом.

Твое время — 10.30

В течение дня есть подходящее время для собеседования, а есть неподходящее. Если тебе предложили выбрать время, то позднее утро (через полтора-два часа после начала работы в этой компании) — хороший вариант. Медленный разгон, с которого начинается каждый рабочий день, уже позади. Интервьюер уже подумывает о бизнес-ланче, но еще не столь голоден, чтобы это его отвлекало. Он слушает тебя.

Еще лучше — собеседование после работы в кафе или за завтраком, не слишком долгим, но вкусным. Обстановка не особо официальная, да и твой собеседник умиротворен эндорфинами от приема пищи. Дождись, пока потенциальный начальник сделает заказ. Омлет и хлеб с отрубями? Бери то же самое и не вздумай заказать что-то, чему он может позавидовать, например, бекон. Если это вечер и он заказывает выпивку, заказывай столько же (если, конечно, у него нет цели убраться). И никогда не матерись первым.

Одевайся без фанатизма

Простой, но ценный совет: за день до интервью встань у здания компании в момент окончания рабочего дня, наблюдай за выходящими людьми. Ты получишь некоторое представление о том, что там у них принято, а что нет. Не надо покупать новый костюм. Просто постарайся хорошо выглядеть. Главное — не переборщить, чтобы не возникло впечатления, что ты инопланетянин или просто неумный.

Недавно к нам пытался устроиться один парень. Он пришел в пятницу. Все были в джинсах, а он нацепил такой классический костюм-тройку. Я, наверное, уже лет 10 таких не видел. Розовый галстук. Дипломат. Ну ничего — парень просто ошибся в своих представлениях о том, как здесь все выглядит. Правда, работу он так и не получил.

Продавай конкретное

Особенно трудно молодым ребятам, которые еще не поняли, в чем их сила, и думают, что могут все. И если тебя спрашивают, чем ты хочешь заниматься через пять лет, не стоит отвечать: “Да я могу чем угодно заниматься!” Представь, если бы в супермаркете на товаре было написано: “Это чистящее средство! А также вкусная приправа!” Ты бы купил?

Вникни в суть предлагаемой работы. Им не нужен гений-многостаночник — они ищут исполнителя конкрет-



ных действий. Вот на это ты и должен ориентироваться, представив себя как лучшее, что они могут найти за эти деньги. Делай акцент на своих предыдущих успехах именно в той области, на которую претендуешь.

Многие говорят: “Я делал то-то, но мне это больше не нравится и я хочу заниматься тем-то”. Это ошибка. Повторяю: опиши свои достижения, да так, чтобы у них слюнки потекли.

Разговаривай

Специалисты по подбору персонала часто советуют претендентам задавать на собеседовании побольше вопро-

сов. Но это не должны быть idiotские вопросы, верно? Как-то одна женщина спросила меня: “А вам что больше всего нравится в вашей работе?” Откуда ей было знать, что это был просто ужасный для меня день. Мне захотелось вывести ее из комнаты за нос.

Заранее подготовь вопросы о вакансии, о самой компании, о ее бизнесе, структуре предприятия и т.д. А потом — слушай и реагируй на ответы дальнейшими умными вопросами. Это называется разговором. Чем дольше ты сможешь его поддерживать без натуги, тем лучше. Если непринужденная беседа выйдет за стандартные для собеседования 20-30 минут, ты молодец. Ведь интервьюеру захотелось говорить с тобой больше, чем он планировал, и простая вежливость тут ни при чем.

Критикуй, но осторожно

Не поноси своего нынешнего работодателя. Ты можешь говорить о проблемах в целом, но не называй начальника придурком. Перед тобой ведь тоже начальник, а они все одной крови.

С осторожностью отнесись к просьбе покритиковать деятельность компании, в которой ты хочешь работать. Стремление к правде должно уступить благоразумию. Начни с того, что в целом тебя все устраивает, иначе бы ты сюда не сунулся, но есть моменты, которые ты доработал бы. Указывай не на ошибки, а на будущие возможности. Пиарщику этой конторы вряд ли понравится утверждение, что “предприятие классное, но с имиджем у него плохо”. А к словам “пиар тут на хорошем уровне, но я бы еще запустил iPad-презентации” отнесется вполне благосклонно. Конечно, эти предложения стоит продумать заранее.

Скажи, что ты хочешь получить эту работу

Ты удивишься, если узнаешь, сколько раз именно эта фраза решала дело. Большинство принятых мной на работу людей не жеманились и не демонстрировали холодность, а четко выражали желание получить это место.

Ты хочешь тех, кто хочет тебя. Не это ли основа любых здоровых отношений? ■

ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ ОБРЕСТИ РАБОТУ

1 ПОДНИМИ ТРУБКУ

Если узнал о вакансии — **раздобудь контакты потенциального начальника и позвони**, чтобы представиться и назначить встречу. По электронной почте сделать это проще, но письмо проще и проигнорировать.

2 ОБНОВИ РЕЗЮМЕ

Не в смысле информации, а в смысле формата. Кому-то, может, еще и бумажный вариант подойдет, **но лучше — легкий файл, который будет нормально читаться на экране компьютера**. Оптимально — в формате PDF.

3 НЕ СВЕТИ СВОЙ ВОЗРАСТ

Если не спросят. HR-менеджеры — те же люди, и **стереотипы, связанные с возрастом, тоже влияют на их решения**. Неважно, когда ты окончил институт, — важно, какую пользу ты можешь принести компании.

4 ПРОЙДИ ВО ВТОРОЙ РАУНД

HR-отделы отдают предпочтение резюме с четкими дефинициями типа “дебиторская задолженность” и “разработка программного обеспечения”, в отличие от невнятных “коммуникации” и “командная работа”.



Пять мифов об антиоксидантах

Что это — залог твоего здоровья или заговор маркетологов? Продукты, которые “содержат антиоксиданты!”, — покупать или обходить стороной? МН разбирает по буквам новомодное слово.

ТЕКСТ: МАРИЯ МАСТЕРЗ

ЕСЛИ КУРС БИОЛОГИИ ИЗДАТЬ

в виде комиксов, то самой захватывающей будет серия о противостоянии антиоксидантов и свободных радикалов — настоящий эпос о борьбе добра со злом. Свободные радикалы — злодеи, универсальные машины для уничтожения ДНК; антиоксиданты — бесстрашные охранители, отражающие бесконечные атаки на организм.

Ты ведь слышал про этих “анти”: “Они излечивают рак!”, “Они замедляют старение!”, “Они восстанавливают иммунную систему!” Настоящая панацея, о которой ты, правда, мало что знаешь.

Производителей продуктов питания такая ситуация устраивает: чем меньше ты знаешь, тем больше это еще. Лютые пиарщики работают над имиджем

антиоксидантов день и ночь, создавая положительный образ борцов за твоё здоровое будущее.

И не сказать что нагло врут. Антиоксиданты действительно противостоят свободным радикалам и могут быть полезны для организма — это факт. Однако не все так однозначно, как того хотят производители еды. Перед тобой — самые распространённые заблуждения о войне радикалов и антиоксидантов, которые должны быть развеяны раз и навсегда.

МИФ №1

Свободные радикалы должны быть уничтожены НЕ ТАК БЫСТРО

Свободные радикалы (СР) — это нестабильные молекулы в клетках нашего тела, способные вызывать мутации ДНК. И хотя связь СР с серьёзными заболеваниями (болезнью Паркинсона, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком) действительно найдена, это не яд, а всего лишь побочный продукт окисления — основного метаболического процесса, идущего в организме. “Скажу больше: свободные радикалы чрезвычайно важны для жизни, — уверяет Джеффри Блумберг, профессор Университета Тафтса. — К примеру, здоровые клетки “стреляют” свободными радикалами по вторгшимся бактериям с целью их уничтожить. Этот процесс — элемент оборонительной системы человеческого тела”.

Опасность представляет избыток СР.

Антиоксиданты сдерживают напор радикалов (см. схему справа), но токсичные вещества, сигаретный дым или слишком много солнечного света создают такую армию СР, что линия обороны не выдерживает. Вот тут ты и должен позаботиться, чтобы поступление антиоксидантов с пищей в организм выросло.

Рецепт: Предположим, ты куришь и жаришь себя на солнце, как старые немки в Турции. Самое время обратить внимание на твой рацион. Если в него входят фрукты и овощи, то ты уже употребляешь приличное количество антиоксидантов. Желательно закидывать их в себя с каждым приемом пищи, а лучше — не менее пяти раз в день.

МИФ №2

Все антиоксиданты одинаково полезны НИЧЕГО ПОДОБНОГО

Любая молекула, оберегающая твою клетку от окисления, формально является антиоксидантом. Под эту категорию попадают и всем известные витамины, и любимцы химиков флавоноиды и полифенолы — всего более 8000 разновидностей веществ. И понятно, что все они действуют по-разному. Ты не можешь сказать себе: “Зачем мне витамин Е, если и так ем достаточно витамина С?” Так со всеми антиоксидантами: некоторые из них лучше всего сражаются с определенным типом СР (и у этих плохих парней есть свои разновидности), другие эф-

фективны только в определенных частях клетки, третьи могут вести борьбу с СР лишь при соблюдении специфических условий. “Представь себе антиоксиданты как армию, — поясняет Блумберг. — Тебе нужны генералы, лейтенанты, сержанты, рядовые и прочие чины, каждый со своими обязанностями. Ведь ты не сможешь воевать, если в твоей армии будут только генералы”.

Рецепт: Включи гастрономическое любопытство и попробуй что-нибудь новое из того, что есть на рынке или в магазине. Люди, в чьем рационе присутствует наиболее широкий ассортимент овощей и фруктов, являются счастливыми обладателями наименее поврежденных ДНК.

КАК РАБОТАЮТ АНТИОКСИДАНТЫ

И происходящие в клетке естественные процессы, и внешние факторы вроде выкуренной сигареты или солнечного ожога приводят к тому, что в организме образуется избыточное количество свободных радикалов. Антиоксиданты спешат разогнать радикально настроенную толпу.

1

Когда молекула теряет электрон (этот процесс называется окислением), она становится реакционно-способным СР с электроном, у которого нет пары.

2

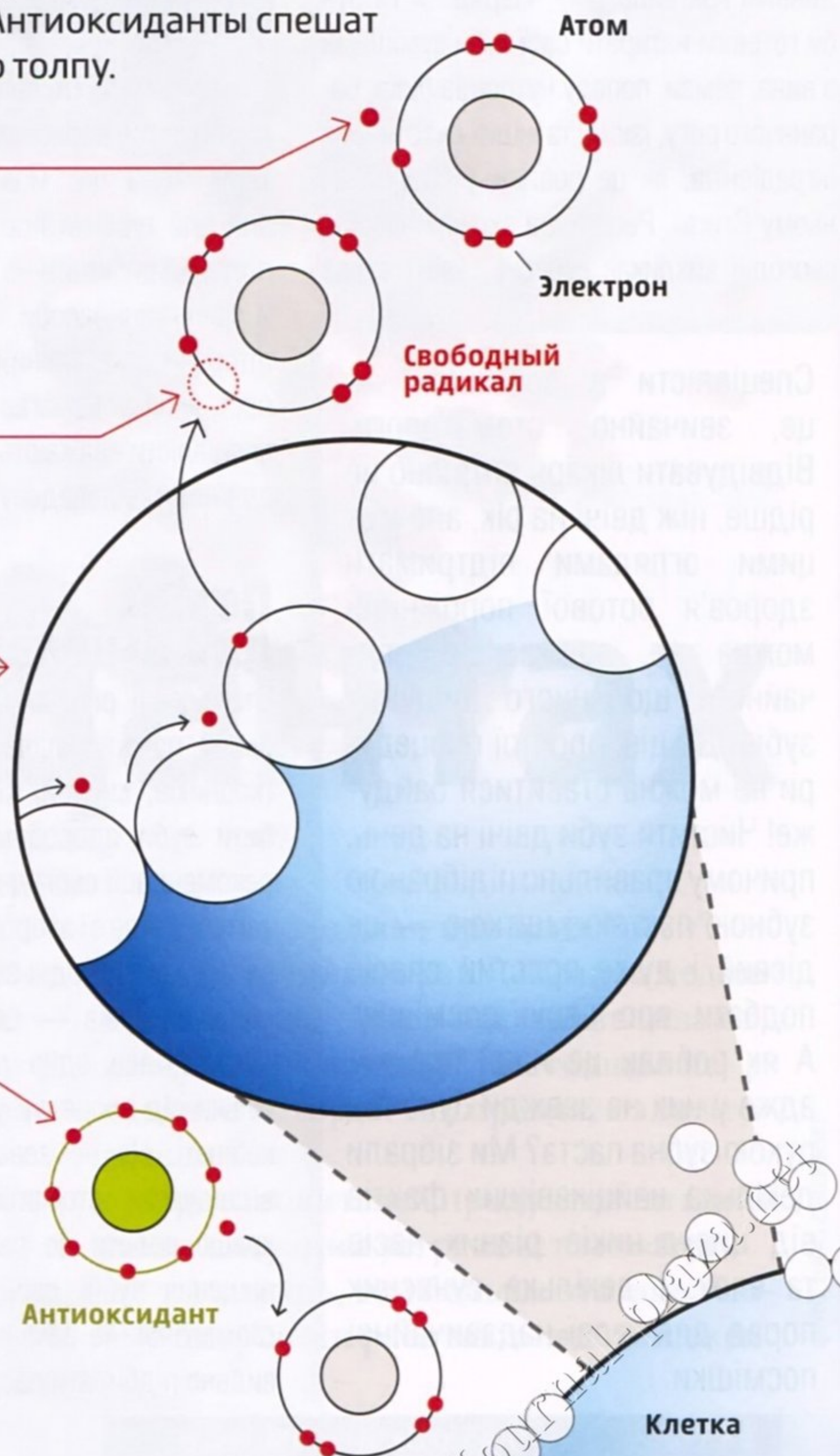
СР пытается украсть электрон у ближайшей молекулы, чтобы восстановить нарушенный баланс.

3

Запущенный процесс может повлечь образование другого СР и вызвать цепную реакцию, которая способна повредить различные компоненты клетки, включая ДНК. Это, в свою очередь, чревато серьезными проблемами — от ослабления иммунной системы до развития рака.

4

Молекула антиоксиданта способна нейтрализовать СР, отдав ему один из своих электронов и не требуя ничего взамен. В отличие от СР она остается стабильной, перераспределяя собственные электроны.



МИФ №3

Антиоксиданты есть только в овощах и фруктах НЕТ

В лабораториях Университета Скрэнтона, Пенсильвания, недавно доказали, что все продукты растительного происхождения, включая бобовые, зерновые, орехи и семена, напичканы антиоксидантами. Профессор химии Джо Винсон объясняет этот факт: "Все растения вырабатывают их для борьбы с вредителями и ультрафиолетовым излучением". Наименее ценны из всего этого перечня очищенные и молотые зерновые — в процессе обработки они лишаются большей части содержащихся в них антиоксидантов.

Что удивительно, даже мясо, молочные продукты и яйца содержат некоторое количество антиоксидантов — ведь животные и птицы питались растениями (если им, конечно, настолько повезло).

Рецепт: Запомнил? Цельнозерновые продукты, бобовые, орехи и семечки. Ну и хотя бы изредка настоящие деревенские молочные продукты, мясо и яйца.

МИФ №4

Обогащенные антиоксидантами товары полезнее прочих НЕ СОВСЕМ ТАК

Вот мы и добрались до пресловутого "Содержит антиоксиданты!", которое можно встретить даже на этикетке газировки. А теперь изучи состав продукта. Например, в нем есть витамин Е — вот тебе и все антиоксиданты (просто с точки зрения маркетологов надпись "Содержит витамин Е!" никого не зацепит так, как новое модное слово). Ты удивишься, но подвергшиеся технологической обработке, обогащенные продукты содержат всего лишь одну-две разновидности антиоксидантов, то есть поставляют в твою армию одних прапорщиков или полковников, не заботясь о других чинах и рядовых. Но ты-то уже знаешь, что важны не столько сами антиоксиданты, сколько их разнообразие.

Рецепт: Закрой глаза на призывы крупным шрифтом и сосредоточься на мелком списке ингредиентов. Если

продукт содержит много разных, минимально обработанных компонентов растительного происхождения, он-то и богат антиоксидантами.

МИФ №5

Тренировки + антиоксиданты = прекрасная форма НЕ ФАКТ

Физические нагрузки ведут к усилению окислительных процессов и увеличению количества СР. Но это нормально. Ученые предполагают, что такой стресс повышает уровень чувствительности к инсулину, способствует потере веса и, возможно, снижает риск развития диабета. "А прием большого количества антиоксидантов сразу после тренировки может нарушить эти естественные благотворные процессы в организме", — утверждает диетолог Алан Арагон. Наглядный пример: в Германии в прошлом году провели ряд тестов, показавших, что у спортсменов, которые принимали добавки с антиоксидантами (витамины С и Е), не наблюдалось типичного повышения инсулиновой чувствительности. И другие добавки с антиоксидантами могут вызвать схожие негативные последствия.

Рецепт: Когда ты тренируешься (особенно с целью похудеть), антиоксиданты должны поступать в твой организм только в составе натуральных продуктов — так что никаких добавок, ничего обогащенного. "Больше" не всегда значит "лучше", и здесь это правило работает на все сто. ■



blend-a-med

PRO-EXPERT

ПРОФЕСІЙНИЙ ЗАХИСТ

ЗА ВСІМА ОЗНАКАМИ*

- ☒ Карієс
- ☒ Зубний камінь
- ☒ Ясна
- ☒ Бактерії
- ☒ Чутливість
- ☒ Темний наліт
- ☒ Свіжий подих



PRO-EXPERT ВСЕ в ОДНОМУ

Професійний захист
за всіма ознаками здоров'я
ротової порожнини,
які частіше за все перевіряють
стоматологи.

Детальна інформація на сайті
www.blend-a-med.ua

* Здоров'я ротової порожнини, які частіше за все перевіряють стоматологи.

Бленд-а-мед ПРО-ЕКСПЕРТ

Реклама



КОРОННОЕ БЛЮДО

Группа риса

Родившийся в Бухаре, выросший в Ташкенте и работающий в столице врач Жасур Файзиев, как любой узбек, любит и умеет готовить плов. С его помощью научишься и ты.

КАК ТЫ НАВЕРНЯКА ЗНАЕШЬ, узбеки — люди, чтущие традиции. Кухней и вообще хозяйством всегда заправляют женщины, но есть два важных исключения: чай для гостя и плов всегда делает мужчина. Когда я оказываюсь в гостях где-то за пределами родины, меня, разумеется, всегда просят приготовить плов, мол, ты же узбек. В прозаических случаях я готовлю простой плов — у нас его еще называют чайханным — баранина, лук, морковь, рис, специи.

А для особо торжественных случаев у меня есть оши-со-фи. Рецепт этого плова считаю своим — в Бухаре рецептов плова ровно столько, сколько поваров, и каждый уверен, что именно его самый правильный. Все потому, что никакой письменной кулинарной традиции в Узбекистане не было, распространение поварской мысли всегда шло из уст в уста, от усто (наставника) к шогирду (ученику). Никаких точных пропорций нет и быть не может, все на глаз, а точнее, на вкус. Регулярная практика — это, как известно, лучшая тренировка.

Праздничный плов оши-софи

Что надо?

- 1½ части говядины
- 1 часть моркови
- 1 часть риса
- 1 часть нута
- 1 часть изюма
- Масло, соль

Что делать:

1 Для начала, сильно заранее, с вечера — замочить нут. А с утра в день праздника (помним, что плов праздничный, в Бухаре его готовят на свадьбы, дни рождения и так далее) слей воду, налей новую и вари нут. Когда закипит — снова слей воду. Пену снимай. Варить придется часа два. Параллельно можно готовить рис — его надо как следует промыть, чтобы вода стала совсем прозрачной, и варить до полуготовности, минут 10. Изюм замочи, чтобы он набух, но оставался слегка морщинистым (на это уйдет около получаса). Морковь нарежь соломкой.

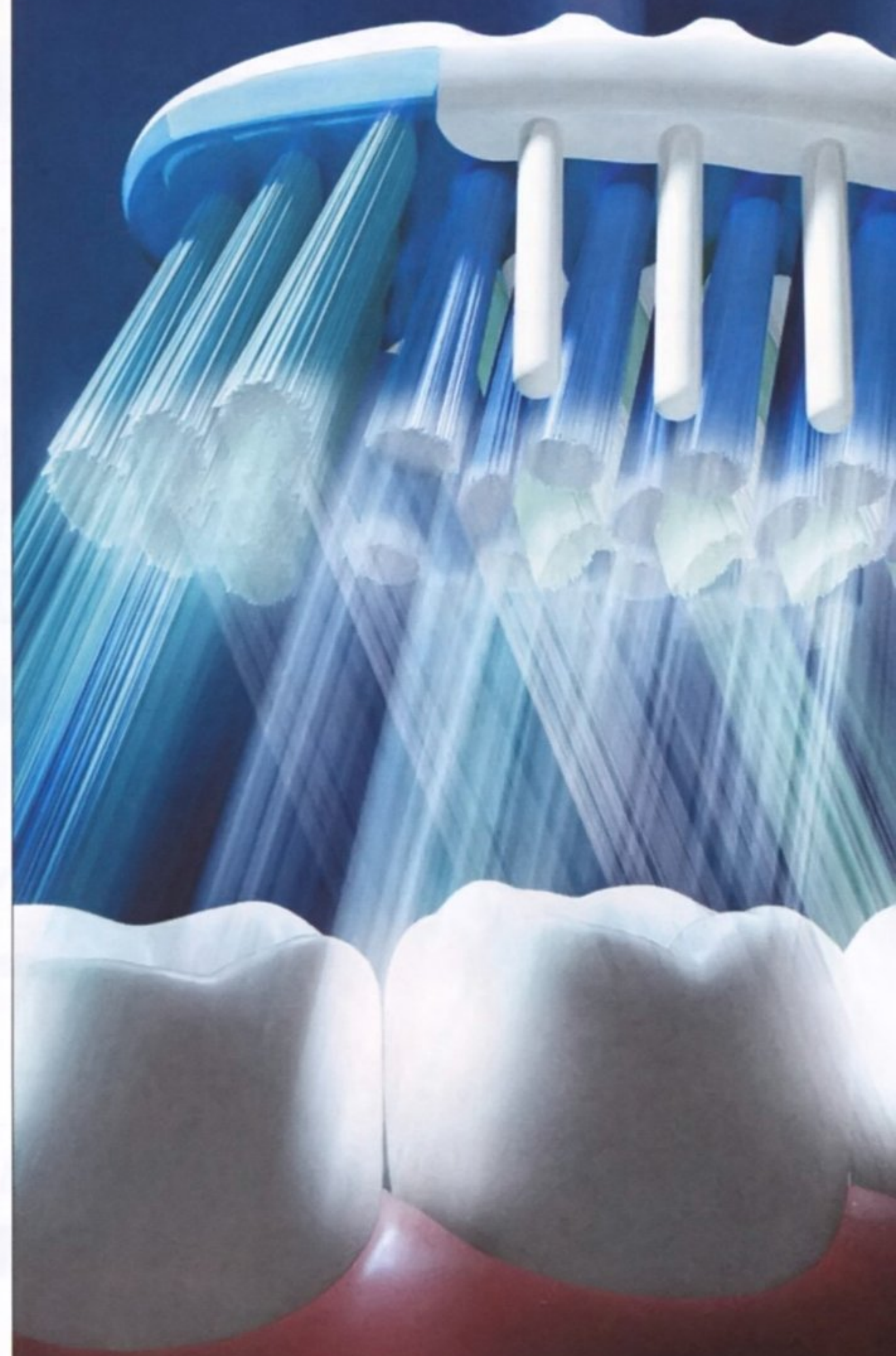
2 Теперь берем казан. То, что плов без казана невозможен в принципе, — это аксиома, обсуждать которую бессмысленно. Если у тебя казана нет — покупай. Не только ради плова, разумеется. Супы и солянки, тушеные овощи и мясо — короче говоря, любая еда, требующая длительного приготовления, в казане, за счет толстого дна и покатым стенкам, получится куда вкуснее и ароматнее и с меньшей вероятностью подгорит.

3 Но вернемся к плову. Поставь казан на огонь, налей масла — щедро, не жалея, и жди, пока оно, раскалившись, не начнет давать еле заметный белый дымок. Теперь аккуратно выкладывай в казан ингредиенты. Не смешивая — слева рис, справа — нут, ближе к себе — изюм, в дальний край казана — морковь. Теперь заливай все теплой водой, так чтобы она чуть-чуть покрыла продукты. Долго держать на огне не надо — достаточно минут 15-20, без крышки. В отдельной кастрюле так же нагрей масло и кидай нарезанное кубиками мясо. Обжаривай, помешивая, до готовности. Гурманы добавляют к говядине говяжье же легкое, но это по желанию.

4 Теперь самый главный момент — подача. Ни в коем случае ничего не перемешивая, выкладывай на центр тарелки рис, рядом — морковь, сверху — нут и изюм, на них — мясо. В Бухаре мясо и вовсе готовит отдельный человек и раскладывает его по готовым блюдам с пловом, разумеется, щедро поливая жиром, оставшимся от готовки. Перемешивается еда уже во рту едока, который ложкой (есть плов вилкой считается очень некрасивым) зачерпывает ингредиенты. После такой еды, естественно, положено выпить непомерное количество зеленого чая.

Зубному нальоту...

Більше ніде не сховатися



Зубна щітка

Oral-B Pro-Expert

з унікальними, розміщеними під кутом щетинками CrissCross™

Видаляє до **99%** нальоту*

Oral-B®

PRO-EXPERT™

Рекомендація стоматологів

№ 1 у світі**

* У важкодоступних місцях за допомогою зубної щітки Oral-B Pro-Expert Complete 7.
** Згідно з дослідженням, проведеним у 23 країнах протягом 2008-2009 рр.

Oral-Bi Про-Експерт Компліт 7, КріссКросс

на правах реклами

О продуктах

МОРКОВЬ

Нужна, разумеется, желтая узбекская, а не наша оранжевая. Ее ищи на рынке в рядах, торгующих специями, рисом, казанами, чаем и чайниками, короче — всевозможными среднеазиатскими кулинарными штуками. Нету желтой — клади обычную, что ж делать.

МАСЛО

Обычный — его еще называют чайханным — плов готовится на курдючном сале. Оши-софи положено делать на хлопковом или кунжутном масле. В том же рыночном ларьке, где ты купишь правильный рис, желтую морковь, чай, казан и расписной узбекский чайник, обязательно стоит пара бутылок хлопкового масла. Можно попытаться отыскать его и в супермаркетах.

РИС

Подкованные читатели подумали сейчас про красный узбекский рис “девзира”. А он для этого плова как раз и не нужен. Сюда идет белый длиннозерный рис. Если нужен непременно узбекский — то сорта “лазарь”, а так можешь взять “обычный” басмати.

НУТ

Среднеазиатско-индийско-турецкий крупный горох продается на любом мало-мальски приличном рынке. Или в супермаркете, но раз в пять дороже.

ИЗЮМ

Черный, продолговатый, крупный, самаркандский кишмиш, самый лучший из узбекских сортов. На прилавке он должен быть сухим, как будто слегка пыльным и максимально сладким на вкус.

ВОТ КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ НА УЗБЕКСКИЙ МАНЕР:

- 1 Возьми керамический чайник, ополосни его кипятком внутри и снаружи.
- 2 Засыпь чай — продающийся на рынках в рядах со специями узбекский №95 или более прозаический (и часто более вкусный) китайский скрученный зеленый чай — сорта “порох” или другого похожего. Налей немного

кипятка, как следует промой чай, энергично покручивая чайник, вылей воду, закрой крышку и подожди минуты три.

- 3 Теперь залей чайник наполовину водой и обмотай полотенцем, а лучше — надень специальную чайную “бабу”.

- 4 Через минуту заполни чайник доверху, облей

сам чайник кипятком и снова надевай бабу — минуты на 2-3.

- 5 Далее самое главное действие — кайтарма. Налей немного чая в пиалу и снова слей в чайник. Самые ленивые узбекские хозяева делают так три раза, а надо, конечно, больше. Крепкий чай со дна перемешается со слабым верхним

и станет однородным. Теперь можно разливать чай.

- 6 Первую порцию, буквально несколько капель, — себе, затем гостям в порядке старшинства. Наливать надо не больше половины пиалы и регулярно подливать. Полная чашка — признак неуважения, мол, давай, пей скорее и проваливай. ■

2,7

СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ ЗА ВРЕМЯ ФЕСТИВАЛЯ У КАЖДОГО ПОСЕТИТЕЛЯ

62%

ДЕВУШЕК ДО 25 ЛЕТ ПРИЕЗЖАЮТ НА ФЕСТИВАЛЬ С ПОДРУЖКАМИ

7-12 ЛЕТ —

НА СТОЛЬКО МОЛОЖЕ ВЫГЛЯДЯТ ЛЮДИ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СЕКСОМ НЕ РЕЖЕ 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ

0,0000004 Г/Т

— ТАКОВО СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗОЛОТА В МОРСКОЙ ВОДЕ

22 РАЗА —

ВО СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НАСЕЛЕНИЕ КОКТЕБЕЛЯ ВО ВРЕМЯ ФЕСТИВАЛЯ

20-25 СМ-

НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЧЕРНОГО МОРЯ ЗА 100 ЛЕТ

ПОЛТОРА

МИЛИЦИОНЕРА — ТАКОВ "ШТАТ" КОКТЕБЕЛЬСКОГО УЧАСТКА

92%

ДЕВУШЕК НЕ ВОЗРАЖАЮТ ПРОТИВ СОСЕДСТВА ГЛАВНОЙ СЦЕНЫ И НЮ-ПЛЯЖА

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ПЕРВЫЙ ПИЛОТ

Легко ли попасть на обложку Men's Health? Кому как. Но совершенно бесспорно, что у нашего нынешнего героя путь к обложке был долгим, извилистым и очень сложным. Ему пришлось преодолеть десятки тысяч километров дорог и бездорожья, пересечь горы и пустыни, износить не один комплект покрышек и сжечь не одну тонну горючего, чтобы заслужить это право. Позвольте представить: Вадим Нестерчук, первый украинский пилот ралли "Дакар".

ТЕКСТ И ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ





ДОСЬЕ

ВАДИМ НЕСТЕРЧУК

Год рождения — 1970-й.
Женат, двое детей.

ГОНКИ:

2007 — Бологое, Россия

2008 — "Северный лес"
(Россия), Transorientale
(Россия — Китай), Central
Europe Rally серия "Дакар"
(Венгрия — Румыния)

2009 — "Шелковый
путь" серия "Дакар"
(Россия — Казахстан —
Туркменистан),
"Дакар" (в ассистансе)

2010 — "Дакар"
(Аргентина — Чили), Кубок
мира по ралли-рейдам
Abu Dhabi Desert Challenge
2010 (ОАЭ)



В СЕНТЯБРЕ КОМАНДА ВАДИМА НЕСТЕРЧУКА БУДЕТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В РАЛЛИ СЕРИИ “ДАКАР” “ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ” ПО МАРШРУТУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — СОЧИ. “ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ” — ИДЕАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД РАЛЛИ “ДАКАР-2011”, КОТОРОЕ СОСТОИТСЯ ЗИМОЙ В ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ. НО ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ТОЖЕ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ. КОРРЕСПОНДЕНТ МН ПОБЫВАЛ НА ТРЕНИРОВКЕ ВАДИМА НЕСТЕРЧУКА И ЗАОДНО ВЫЯСНИЛ, КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ЖДУТ ВОДИТЕЛЯ В ПЕСКАХ, КОТОРЫХ НА “ШЕЛКОВОМ ПУТИ” И “ДАКАРЕ” БУДЕТ ПРЕДОСТАТОЧНО.

К иев, Левый берег. Огромная песчаная дюна площадью с небольшой микрорайон. Вокруг — озера, на горизонте — заводские трубы и линии многоэтажек. Кусок пустыни прямо в столице. Солнце печет вполне по-южному, и даже живность имеется — шакалов и остальных койотов с успехом заменяет немаленькая стая бродячих собак, хрипло облаивающих автомобиль и пытающихся побегать с ним наперегонки. Но собаки лают, а караван, то есть белый “лэнд-крузер” Нестерчука, на котором ему предстоит преодолеть “Шелковый путь-2010”, идет дальше: спуск, подъем, крутой разворот с фонтаном песка из-под колес, разгон, поворот, снова разгон... Выбор автомобиля неслучаен. “Лэндкрузер-200” — один из лучших по проходимости серийных автомобилей, да и участие в гонке в классе Т-2 (серийных авто) тоже стратегический ход. Слово пилоту: “Участие в классе прототипов, где автомобили соперников стоят по полтора миллиона долларов, — это, конечно, интересно. Но рассчитывать на высокие места в этой группе не стоит. А вот в классе серийных автомобилей у нас есть все шансы. Ведь тут в игру вступают не большие деньги, а мастерство пилота и его команды механиков. В этом классе мы можем показать, что разобрались в ус-

ПЕСОЧНИЦА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Как проехать по пескам, не закопав машину? Советует Вадим Нестерчук.

РАССЛАБЬ БАЛЛОНЫ

Правильное давление в шинах — залог успеха. Меньше давление — покрышка более плоская, соответственно, площадь сцепления с поверхностью выше. Поэтому, прежде чем лихо сворачивать с трассы в песчаное бездорожье, приспусти шины. Вес машины, мощность двигателя, профиль покрышек — все это тоже нема-

ловажно, но при “каменных” шинах тебя не спасет даже самый мощный мотор.

НЕ ЗАРЫВАЙСЯ

Начал буксовать в песке? Не старайся взять нахрапом, вдавив педаль газа в пол. Если двигатель не справляется, этим ты просто усугубишь ситуацию — колеса зароятся в песок еще глубже, а чем глубже зарылась машина, тем дольше ее при-

дется выкапывать из песчаной западни. На ровной поверхности ты вообще можешь сесть на брюхо, и тогда без лопаты и трапов выбраться не удастся. Поэтому не горячись, выключи мотор, выйди из машины и посмотри, в чем проблема. Пониженная передача, передний или задний ход в зависимости от наклона — и на блокировках дифференциалов выбираешься из любого песка.

ЗАВЯЗ? РУЛИ!

Включил пониженную передачу, плавно отпустил сцепление, почувствовал, как двигатель схватил колеса — и начинаешь подруливать. Слегка поворачивая руль влево-вправо, ты колесами подбираешь под себя песок и таким образом постепенно выкапываешься из ямы. Откопался? Трогайся и аккуратно выезжай.



тройстве нашей машины не хуже ее создателей”. (А ведь действительно, что может быть сложнее “Дакара” для команды технической поддержки?)

МН: Чем отличается автомобиль для “Дакара” от тех, которые ездят по улицам?

ВН: Спортивными амортизаторами, дугами безопасности и спортивным баком. В остальном — обычный бытовой автомобиль. Отдельный нюанс — двигатель. Бортовой компью-

тер менять запрещено, а он настроен на экономию топлива и ограничение мощности. Поэтому важно суметь обмануть компьютер, раскрыть потенциал двигателя и заставить его работать на полную.

МН: Главная задача тренировки?

ВН: Максимально “поломать” автомобиль, чтобы выявить все его слабые места и знать, что нужно укреплять.

МН: Какие надежды на “Шелковый путь-2010”, хочется быть первым?

ВН: Безусловно, мы будем работать на результат, но в то же время мы рассматриваем “Шелковый путь” как хорошую подготовку перед “Дакаром-2011”. Ехать будет нелегко, на сегодняшний день уже зарегистрировано 70 экипажей, да и километраж в четыре с половиной тысячи километров — это фактически половина “Дакара”. Так что до встречи на ралли! Больше информации можно почерпнуть на сайте

● www.dakar.net.ua

С ДЮНОЙ НЕ ШУТЯТ

Если верблюда нет и придется гонять по пескам на авто, то в дюнах тебя подстерегают три опасности.

1. При недостаточной мощности двигателя или при недостаточном разгоне ты закопаешься на подъеме, потеряв ход.

2. Ты слишком сильно разогнишься и в результате прыг-

нешь с дюны, не успев затормозить наверху. А это чревато переворотом автомобиля и другими неприятными последствиями — ведь снизу не видно, что за гребнем дюны, и там вполне может оказаться обрыв или скала.

3. Третий вариант — самый безопасный: перевалив через гребень передними колесами, ты слишком резко сбросил газ — и застрял ровно посередине.

не. В этом случае придется зафиксировать колеса на склоне трапиками, чтобы автомобиль не просел глубже, и поработать лопатой, пока автомобиль не выровняется.

КОНТРОЛИРУЙ!

При низком давлении в покрышках автомобиль может за просто “разуться”, если при заложенных в поворот колесах продолжит движение вперед.

Поэтому рулить в песке надо очень аккуратно и вдумчиво, постоянно держа в уме ориентацию колес.

НЕ ХВАТАЕТ МОЩНОСТИ,

чтобы взять дюну в лоб? Двигайся зигзагами, по диагонали. Начинаешь глохнуть — направляй машину вниз по склону; двигатель ожил — выкруливай обратно. ■

Из-под прилавка





**ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ
ТЫ ПЛАТИШЬ ЗА
ТОВАР ИЛИ УСЛУГУ,
НЕ СКАЖЕТ ТЕБЕ ВСЕЙ
ПРАВДЫ. ПРОДАВЕЦ
В АВТОСАЛОНЕ НЕ
ОТГОВОРИТ ТЕБЯ
ПОКУПАТЬ НЕПРА-
ВИЛЬНУЮ МАШИНУ,
МЯСНИК — НЕ ШЕПНЕТ,
ЧТО ТЕ КУПАТЫ
БРАТЬ НЕ СТОИЛО.
ТЕБЕ НЕ СКАЖЕТ,
А МН — СКАЗАЛ.**

ТЕКСТ: ПАВЕЛ КУЛИКОВ

АВТОМОБИЛЬ

Гендиректор проекта Avtofon.com,
бывший коммерческий директор
автосалона “Лионь” Павел Кохановский:

1

ЗАПИШИСЬ НА ТЕСТ-ДРАЙВ

“Три четверти клиентов впервые пробуют водить новую модель автомобиля только после покупки. И потом говорят: “А что это он так ездит? Я думал, будет не так!” Почему так происходит — я не понимаю. Это же не диван, чтобы прийти в салон, просто посидеть и купить. Будь умнее: всегда записывайся на тест-драйв. Гоняй, наезжай на ямы, дорожные стыки — не жалея тестовую машину, она для того и предназначена, ругать за это никто не станет”.

2

НЕ ПОКУПАЙ МАШИНУ, КОТОРАЯ СТОИТ В САЛОНЕ

“Дело не в том, что в ней кто-то сидел, щупал кресла и крутил зеркала. В зал автомобили выставляют по большей части не для того, чтобы привлечь внимание к модели. Цель менеджеров — продать машину, в которой что-нибудь не так. Например, у модели сменился код дисплея. У всех машин он теперь цветной, а у той, что в зале, — монохромный. А покупателям об этом неизвестно. Они думают так: “Зачем ждать, пока машину доставят в автосалон, когда вот она, точно такая же, прямо здесь”. Если все-таки решил брать из салона, то требуй скидку — 2-3% от стоимости машины. Ты точно не поймешь, в чем недостаток, — это какая-нибудь мелочь. Поэтому скидку надо просить так: “В ней уже сидели! Как же так! Здесь поцарапано, а тут заляпано”.

3

ТОРГУЙСЯ

“Перед походом в автосалон распечатай прайс-лист конкурента. В нем указана модель машины, ее комплектация и цена. Возьми ручку, зачеркни цену, а рядом напиши другую. Выдели маркером. Для продавца это будет означать, что за тебя уже боролись — именно так, ручкой и маркером, мы предлагаем скидки. Понятно, что сразу размахивать этой бумажкой и требовать скидку ни к чему. Прайс, как повод для торга, всплывает уже в процессе беседы. Это сигнал продавцу, что перед ним подготовленный покупатель, который посещает разных дилеров и вот-вот купит машину. За такого продавец уцепится обязательно. И скидку ты получишь наверняка, и, может, даже больше, чем сам указал в прайсе. Можешь рассчитывать на 3-5% от первоначальной стоимости”.

САМОЛЕТ

Елена Балабанова, руководитель службы бортпроводников авиакомпании «Скай Экспресс»:

1

НЕ САДИСЬ В ПЕРВОМ РЯДУ, В СЕРЕДИНЕ САЛОНА И РЯДОМ С АВАРИЙНЫМ ВЫХОДОМ

«На первом ряду нельзя как следует вытянуть ноги. В креслах напротив аварийного выхода и перед ними ты не сможешь откинуться назад — спинки сидений закреплены. В середине салона пассажирам часто не остается выбора блюд — тележки с едой движутся от крайних рядов к центру. Томатного сока тоже может не достаться. Все как один пьют томатный сок — самый популярный напиток в воздухе».

2

НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ЖЕНЩИНОЙ В ВОЗДУХЕ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ НА ЗЕМЛЕ

«Во время взлета и посадки от перемены давления кровь приливает к... ну, к некоторым органам. Это приводит к тому, что женщины говорят: «Ой, я обожаю летать!» При этом сами не могут понять причину приподнятого настроения. А у стюардесс эта особенность отягощается тем, что они, как правило, не

занимаются сексом за сутки до полета. Иначе ждать задержки рейса, такая примета. Можешь понаблюдать: когда рейс задерживается, бортпроводники переглядываются. Они думают о том, кто вчера согрешил».

3

ЗНАКОМИТЬСЯ СО СТЮАРДЕССОЙ МОЖНО И НУЖНО

«Вспомни Абрамовича и его жену стюардессу или Путина и его жену стюардессу. Как ты понял, бортпроводникам не запрещено знакомиться с пассажирами и наоборот».

4

БЕРИ ПОСАДОЧНЫЙ ТАЛОН С МЕСТОМ В ПОСЛЕДНЕМ РЯДУ,

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПООБЩАТЬСЯ СО СТЮАРДЕССАМИ

«Речь про самолеты средней вместимости типа Boeing 737 и Airbus 320, которыми мы пользуемся чаще всего. Стюардессы сядут в отсеке прямо за тобой. Тебе будут слышны все их разговоры, а они услышат тебя, если ты подашь голос».

РЕСТОРАН

Ресторатор Антон Лялин, совладелец сети ресторанов «Торро Гриль»:

ОЧЕРЕДЬ — ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА

«Когда люди заходят в незнакомый ресторан и в нем нет мест, часто реагируют так: «Мы сюда не пойдем! Ресторанов вокруг миллион!» Ну и идите. Но знайте, когда

в заведении битком — это хороший признак. В Венеции я стоял в очереди 40 минут, чтобы попасть в ресторан. Зато потом получил колоссальное удовольствие от еды и гостеприимства. Если людей навалом, сядь у стойки и подожди. Конечно, я говорю про рестораны со средним чеком от 200 грн. на человека, а не про «Макдоналдсы», в которых тоже всегда очереди».

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ОФИЦИАНТОВ

«Если в заведении много опрятных официантов за 40, значит, они получают большие чаевые (ведь они кормят семьи). А если чаевые большие — есть за что их давать».

НЕ ХОДИ В ЗАВЕДЕНИЯ «ДЛЯ ТУРИСТОВ»

«Если у ресторана стоят зазывалы или туристические автобусы, то внутрь входить не стоит».

СМОТРИ НА ВРЕМЯ

«Правило работает в любой стране, если знаешь, в какое время в ней принято ужинать. Например, в Испании и Аргентине люди ужинают около девяти вечера, и если в ресторане никого нет в семь — это еще ничего не значит. У нас час пик приходится на половину восьмого. Причем ресторан должен быть набит народом не в пятницу, а в любой другой день».



РЕМОНТ

Иван Нырков, дизайнер интерьеров, бывший декоратор магазина “ИКЕА”:

НЕ ВКЛАДЫВАЙ В ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ СЛИШКОМ МНОГО ДЕНЕГ

“Бывает, приезжаешь в дом с дорогим ремонтом. Хозяину уже все надоело, хочется все вокруг себя изменить, но жалко — вложены огромные деньги. А я точно знаю, что у людей, которые подолгу живут в одном и том же интерьере, и в жизни ничего не меняется — ни в хорошую, ни в плохую сторону. Чтобы не застопориться, изначально делай интерьер простым, универсальным, чтобы ме-

нять его, когда захочешь. Например, купи обои под покраску и перекрашивай хоть сто раз. Лень перекрашивать — поменять шторы, ковер, обивку на диване (или просто купи новый плед). Лучше, если эти предметы будут в одной яркой цветовой гамме — зеленой, синей, красной”.

НЕ КРАСЬ СТЕНЫ В ЯРКО-ОРАНЖЕВЫЙ

“Даже если хочешь выпендриться. Всякий раз, когда я применял этот цвет по настоянию заказчи-

ков, вначале им все очень нравилось, но потом стены вызвали рвотный эффект. В прямом смысле — людей тошнило. С чем это связано, не знаю”.

ГЛАВНОЕ В ИНТЕРЬЕРЕ — ЭТО СВЕТ

“Я не только про люстру или торшер, но и про “свет настроения”. То есть небольшие источники света, которые добавляют эмоций: софиты над картинами, например, или подсветка на потолке (если он двухуровневый). Свечи тоже сгодятся”.

СТРИЖКА

Калина Сазонова, арт-директор салона красоты “Моне”:

1 ПОКАЖИ МАСТЕРУ ОБРАЗЕЦ ПРИЧЕСКИ

“Если в магазин ты привык ходить с четким списком того, что собираешься купить, нет ничего зазорного в том, чтобы прийти в парикмахерскую с вырезкой из журнала. Показал мастеру: “Хочу вот так” — и новая стрижка не будет неприятным сюрпризом. По фото опытный парикмахер может повторить стрижку один в один. Не расстраивайся, если у прототипа другая форма головы и черты лица. Мастер пострижет чуть по-другому, сохранив стиль”.

2 ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗГОВАРИВАЕШЬ СО СТИЛИСТОМ, ТЕМ ЛУЧШЕ ТЕБЯ ПОСТРИГУТ

“Понятно, что вести долгие беседы получается только с мастером, к которому ходишь постоянно. Но даже если в салоне ты впервые, лучше вначале немного поговорить. Ведь если ты пришел в парикмахерскую в трениках и молча уселся в кресло, то мастер пострижет тебя в спортивном стиле. Он же не знает, что завтра ты наденешь костюм и пойдешь на работу в банк. Политику и твою личную жизнь мастер вряд ли станет обсуждать. В салонах красоты это табу — можно кого-нибудь обидеть. В остальном темы для разговора могут быть любыми: работа, путешествия, театральные новинки. Именно в общении проявляется профессионализм стилиста. Если мастер выглядит креативно — это ничего не значит. Если задает тебе кучу глупых вопросов — он профессионал. Один мой постоянный клиент-молчун разговорился лишь во время четвертого посещения. Стрижкой он вроде бы всегда оставался довольным, но идеальный для него стиль я смогла подобрать, когда начался разговор”.

1

НЕ ПОКУПАЙ ТЕМНОЕ МЯСО

“Телятина — светло-красная, говядина — алая, свинина — розовая. Мясо попадает на магазинные витрины-холодильники из холодильников в подсобке. В них температура около нуля, и мясо остается свежим долго. В витрине же часто +6 по Цельсию — это критическая отметка при его хранении. Пролежав на витрине часа четыре, оно понемногу начинает портиться. Первый признак несвежего мяса — оно темнее, чем обычно”.

2

БОЛЬШОЙ ВЫБОР МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ В МАЛЕНЬКОМ МАГАЗИНЕ — ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

“В маленьком магазине один мясник. Если мясо разбирают быстро и оно не залеживается, мясник не успеет нарезать и гуляш, и азу, и бефстроганов. Значит, он специально заготовил мясопродукты заранее, не исключено, что за день до продажи. А может быть, в тот же день, но в магазине просто мало посетителей. В любом случае товар уже лежалый”.

3

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СВЕЖЕСТЬ КУЛИНАРИИ, ПОСМОТРИ НА МЯСО

“Витрина с шашлыком, котлетами и корейкой в специях представляет сплошную загадку. Свежесть этих продуктов, кажется, определить невозможно. На самом деле, все просто. Отойди от прилавка с кулинарией и посмотри на мясо. Вся кулинарию из него же и делают. Когда мясник считает, что кусок мяса не имеет товарного вида, он относит его в подсобку, маринует и посыпает специями. Но у каждого мясника свое понятие, что такое “товарный вид” и сколько можно держать мясо на прилавке. Если мясо в этом магазине коричневое и засажено мухами, то и шашлык здесь лучше не покупать. А если мясо свежее — кулинария тоже в порядке”.



КРЕДИТ

Кредитный менеджер, специалист по работе с проблемными задолженностями. Пожелал остаться неизвестным:

“Подводные камни в кредитных договорах по-прежнему есть. Сейчас банки обязаны указывать в кредитном договоре так называемую “эффективную ставку”. Так что тебе уже гораздо легче понять, из чего же складывается ежемесячный платеж по кредиту. Но вдумчивого подхода к прочтению документа это не отменяет. Обрати внимание на пеню, которую придется отдать банку при просрочке платежа. В некоторых слу-

чаях она достигает 1% от суммы долга в день, а это, между прочим, больше 300% годовых. Если ты улетел в командировку на месяц, а в банк зайти не успел или забыл, то раздобудь калькулятор для подсчета убытков. Ты попал.

Уклонение от выплат больше года раздует пеню больше суммы самого кредита. Судья прекрасно понимает, что это не совсем справедливо, и обязывает должника уплатить банку мало — напри-

мер, 10% штрафа, хотя по закону нужно отдать весь. Этим пользуются мошенники. В некоторых банках при начислении пени не начисляется процент. В таком случае, заплатив 10% штрафа за просроченный платеж по решению судебного, должник даже остается в плюсе. Он отдает банку вдвое меньше, чем добросовестный заемщик, который исправно платит 20% годовых”.



СОБАКА

Кинолог Павел Уланов, ведущий специалист компании "Экслер Дог":



1

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СОБАКЕ ВОЛЬНОСТИ

"Ты заводишь щенка и относишься к нему как к члену семьи. А для него семья — это стая. Собака вырастет и стремится взобраться как можно выше по иерархической лестнице и в идеале занять место вожака. Любовь в нашем понимании она воспринимает как слабость. Ты балуешь собаку и позволяешь ей делать все, что она захочет? Значит, ты слаб. Готовься к тому, что она будет грызть мебель, мочиться в ботинки, спать на твоей подушке и лезть мордой тебе в тарелку. Она просто не понимает, с какой стати ей слушаться более низкое по статусу существо".

2

БУДЬ СТРОГ, НО СПРАВЕДЛИВ

"Заслуживает пес похвалы — не стесняйся его хвалить. Заслуживает наказания — наказывай, а не создавай видимость наказания. Кричать и шлепать газеткой — бессмысленно. Если ребенку хлопнуть по попе газетой за то, что он без спросу съел мороженое, то он и в следующий раз его съест. Что для ребенка газета? Да ничего. Зато он получит мороженое. Собаки тоже подсчитывают, что важнее — получить удовольствие или избежать наказания. Не надо их недооценивать, собаки очень умные. Возьми прут и пару раз стегани собаку так, чтоб она взвизгнула. Боль будет жгучая, но травмы не принесет".

3

ЛУЧШЕ НАКАЗАТЬ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

"Неважно, когда собака разодрала любимые кеды. Она прекрасно понимает, что ты пришел с работы и только сейчас увидел следы преступления. Подведи ее к уличке и накажи. Если пес прячется за жену, которую, возможно, ни во что не ставит, аккуратно подвинь ее со словами "Извини, дорогая!" и все равно используй прут. Да, это тяжело. Самая сложная часть моей работы — убедить хозяина в том, что иначе из пса вырастет эгоист, который будет плевать и на тебя, и на всех окружающих. Но если ты воспитаешь собаку, то она почувствует силу и станет уважать. А в ее понимании уважение — это любовь". ■

Реклама

SHARP



AQUOS LED

НОВІ ТЕЛЕВІЗОРИ SHARP AQUOS З ТЕХНОЛОГІЄЮ QUATTRON: ЧОТИРИ КОЛЬОРИ ЗАМІСТЬ ТРЬОХ.

Представляємо нові серії LED-телевізорів сімейства AQUOS з технологією Quattron™, що базується на чотирьох основних кольорах. Завдяки жовтому кольору, який додано до стандартної триколірної гами RGB, ви зможете бачити широкий спектр кольорів, які не можна побачити в телевізорі зі звичайною триколірною технологією. Побачте небачені досі кольори у найближчому магазині-партнері Sharp. Щоб бачити – ви маєте побачити!



www.sharp.ua

*Зображення віртуальне. Реакція реальна.

Journal-plaza.net

СКОЛЬКО ВЕРЕВОЧКЕ ВИТЬСЯ

На рынок триумфально выходит лекарство, решающее вторую главную (после импотенции) сексуальную проблему человечества. О преждевременном семяизвержении можно забыть. Но что будет, если чудо-таблетку, удлиняющую половой акт втрое, начнут принимать здоровые люди?

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФЕЙФЕР, ЕВГЕНИЙ КОГАН, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

АЛЕКСЕЙ М. ЗНАЕТ, КАК обаять женщину. Но, когда дело доходит до постели, часто случается непоправимое: наш герой оказывается слишком быстрым. “У меня не получается себя контролировать, и я не знаю почему!” — жалуется 23-летний житель столицы.

Наука дает проблеме Алексея сухое и осуждающее определение — “преждевременная эякуляция” (ПЭ). И это одна из самых распространенных сексуальных проблем. По словам д. м. н. Михаила Ягубова, каждый третий мужчина, обращающийся к сексологу, жалуется именно на скоротечность происходящего. А кто не обращается, пытается решить вопрос своими средствами — глушит пиво, ходит к гипнотизеру или даже натягивает эластичную ленту на основание пениса.

Понятно, почему фармацевты всего мира старались предложить решение этой проблемы — огромный заработок гарантирован. Первой к финишу подошла Johnson & Johnson. Компания утверждает, что ее новый препарат Priligy (действующее вещество — дапоксетин) в среднем втрое увеличивает эффективное время полового акта, причем как у пациентов с диагностированной проблемой, так и у абсолютно здоровых мужчин. Доказательством тому — испытание препарата на 6000 добровольцев. Лекарство уже поступило в прода-

жу в Финляндии, Швеции, Великобритании, Германии, Испании, Италии и Новой Зеландии. Казалось бы — ура. Однако власти США отклонили заявку Johnson & Johnson на сертификацию Priligy в этой стране, в Украине тоже не слышно новостей о чудо-таблетке. Слишком сильны опасения, что Priligy принесет больше вреда, чем пользы.

ДЛЯ НАЧАЛА ЕСТЬ СОМНЕНИЯ У САМИХ врачей-сексологов. Доктор Ягубов, например, утверждает, что настоящая ПЭ — не болезнь, а симптом: “Это может быть следствием целого ряда неврозов, органических повреждений головного мозга, воспалительных процессов мочеполовой системы”. Пить в этом случае “тормозящие” таблетки — все равно как решать проблему бездо-

ПАТОЛОГИЧЕСКИМ СЧИТАЕТСЯ ПОЛОВОЙ АКТ, КОТОРЫЙ ДЛИТСЯ МЕНЬШЕ 1 МИНУТЫ 17 СЕКУНД

рожья в Украине массовым выпуском резиновых сапог. Но и это не главное.

Мы не зря говорим о “настоящей ПЭ” — в большинстве случаев то, о чем грустит мужчина, вообще-то не является проблемой. По словам руководителя центра сексопатологии Московского НИИ психиатрии Николая Кибрика, патологическим считается половой акт, который длится меньше 1 минуты 17 секунд (за это время мужчина должен успеть сделать 25 фрикций). Если ты держишься дольше — не жалуйся.

Но люди жалуются. “Большинство пациентов с “якобы ПЭ” просто недовольны своей сексуальной жизнью, — делится опытом голландский нейропсихиатр Марсель Уолдингер. — У них может быть психологическая проблема или проблема с отношениями, и нам не следует с ходу пичкать их таблетками. Сначала нужно поговорить”. В прошлом году Уолдингер раздал таймеры 500 парам в пяти странах мира и попросил засечь время секса. Часы, конечно, не входят в число сексуальных игрушек, но это все же лучше, чем подглядывающий лаборант. После месяца замеров доктор спросил мужчин, были ли они недовольны своими показателями. Почти 40% сказали — “да”. Тогда он спросил, хотели бы они принимать лекарство, чтобы увеличить время до эякуляции. Положительно ответили лишь 23%. Причем эти мужчины держались в среднем 4,9 минуты. Среднее время всех участников — 6 минут. Наш герой Алексей М. говорит, что держится “иногда 5, но по большей части 15 минут”.

СУДЯ ПО ЦИФРАМ, ЭТИ “ПАЦИЕНТЫ”

понимают, что у них не болезнь — просто они хотят “растянуть резину” как можно дольше. Конечно же, на них (на нас?) оказывают влияние общественные стереотипы. “Широко распространено мнение, что чем дольше ты можешь, тем ты круче”, — говорит автор книги “Во власти желания” профессор психиатрии Университета Вермонта Гейл Голден. И, как показали результаты исследования, проведенного в 2002 году фармацевтической компанией Alza, у разных культур ожидания разные. Американцы хотели бы продержаться 14 минут, британцы — 10, немцы — 7. Наш скромный мужик Алексей М. утверждает, что “25-35 минут должно быть достаточно”.

“Осведомленность многих мужчин в вопросах секса хромает, и они подвержены большому количеству некорректных посылов, — говорит

Марта Кемпнер, вице-президент американского Совета по информированию и образованию в области сексуальности. — Они видят, как мужик в порнухе занимается сексом без перерыва очень долго, и хотят того же. Но без допинга это практически невозможно! Европейские же мужчины менее склонны доверять тому, что видят в порно”.

НА САМОМ ДЕЛЕ ЖЕНЩИН ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИН, ВОЛНУЕТ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СЕКСА

Другой и, возможно, более важный фактор — представления мужчин о желаниях своих партнерш в постели. “Они считают, что если продержатся дольше, то смогут довести женщину до оргазма”, — говорит Голден. Но у женщин все сложнее. Большинство из них не может

достичь оргазма лишь посредством самого акта, для них важна прелюдия, стимуляция клитора, они чаще получают оргазм, когда в играх используется вибратор. На самом деле женщин гораздо меньше, чем мужчин, волнует длительность секса. В 2003 году в журнале Archives of Sexual Behavior были опубликованы результаты исследования, согласно которым 24% мужчин из опрошенных пар жаловались на преждевременную эякуляцию, но лишь 10% из их партнерш говорили о том же. Остальных все устраивало.

Разница была еще более существенной в проведенном Men’s Health опросе пар, у которых акт в среднем длится около 6 минут. На вопрос о том, достаточно ли этого времени, положительно ответили лишь 34% мужчин, в то время как 82% женщин заявили, что полностью удовлетворены своей сексуальной жизнью.

ПРИТОРМОЗИ!

Соавтор книги “Сексуальное здоровье мужчин” Барри Маккарти дает несколько советов о том, как снизить скорость, не обращаясь к врачам.

ОТВЛЕКИСЬ

Некоторые во время секса стараются думать об отвлеченном — например, о чемпионате мира по футболу. Наиболее крутые представляют автокатастрофу. Но не стоит думать о чем-то отвратительном, иначе привыкнешь и в дополнение к имеющимся проблемам получишь проблемы с эрекцией. Футбол лучше.

ПРИМИ ПОМОЩЬ

Подруга поможет: расслабь мышцы таза, пока она стимулирует тебя рукой, а когда почувствуешь приближение оргаз-

ма, попроси ее прекратить и, если это необходимо, сжать головку члена. Переведи дух, пока волна не пройдет, а затем возобнови упражнение. Так ты тренируешь свою способность останавливаться. Ну, и неплохо проводишь время.

СДЕЛАЙ САМ

Самый легкий прием: кончи самостоятельно до того, как ляжешь с ней в постель. Но имей в виду — второй оргазм будет менее сильным.

ВЫПЕЙ

Небольшое количество алкоголя до сек-

са позволит продержаться дольше. Но не следует прибегать к этому способу слишком часто: может развиться сексуальное привыкание к алкоголю, и без выпивки уже ничего не получится.

ОХЛАДИСЬ

Выбирай презервативы с бензокаином в составе лубриканта. Это анестетик местного действия, понижающий чувствительность пениса. Но не снимай резинку посреди акта — анестетик на пенисе может понизить чувствительность ее влагалища.

Выходит, в ряде случаев проблему мог бы снять один разговор с партнершей. 96% женщин утверждают, что спокойно могли бы все обсудить, если первым заговорит мужчина. “Ты не должен извиняться, просто скажи: “У меня есть проблема, и это меня расстраивает”, — говорит Стенли Альтхоф, психолог из Флориды. Но кто из нас последует этому благодушному совету? Наоборот, мужчины все больше и больше беспокоятся о том, что не соответствуют придуманным стандартам. 15 лет назад, когда уролог Майкл Вернер открыл свою практику в Нью-Йорке, на ПЭ жаловалось только 5% его пациентов. Сегодня таких уже 30%. “Конечно, у большинства из них с медицинской точки зрения все нормально, — говорит Вернер. — Но, если во время секса ты думаешь только о том, как не кончить, это уже ненормально. Секс должен быть другим”.

КАК РЕЗУЛЬТАТ — НЕТ НИКАКОГО СОМНЕНИЯ, что Priligy будут глотать горстями и те, у кого действительно проблема, и легко возбуждающиеся юноши, и просто экспериментаторы, желающие поразить даму. Ограничивать распространение средства только по рецептам? Не вариант. Уже сейчас дешевые копии (дженерики) Priligy можно купить в интернет-магазинах по всему миру, включая Украину.

Масла в огонь подольет и рекламная кампания нового средства. Неясно, конечно, какой она будет. Но вспомним, как было, когда в 1998 году в продажу поступила виагра. Первым лицом революционного средства стал 75-летний Боб Доул. Сомнительно, чтобы кто-нибудь желал знать подробности интимной жизни бывшего сенатора, но выбор был оправдан: виагра предназначалась пожилым мужчинам, для которых проблемы с эрекцией не редкость.

Правда, производители быстро сообразили, что могут заработать больше, впаривая таблетку

тем, кому она в действительности не нужна. Уже в 2002-м Доула сменил 38-летний бейсболист команды Texas Rangers Рафаэль Палмейро. “Просто скажу, что мне это помогает”, — произносил он в рекламных роликах, двигая бровями. Вместо того чтобы фокусироваться на отсутствии эрекции (факт вполне измеримый), говорили о качестве эрекции (а вот тут каждый решает для себя, достаточно ли он хорош). И в том году наибольший прирост количества покупателей лекарства был зафиксирован в сегменте 18-45 лет, то есть в том возрастном диапазоне, когда реальные проблемы с эрекцией довольно редки.

Если реклама Priligy будет выстроена так же, она породит “спрос на болезнь”. В результате широкого освещения проблемы (“А сколько держишься ты?”) появится больше ипохондриков от эякуляции. Миллионы мужчин задумаются — все ли у них в порядке? Ожидания продолжительности акта будут расти, стандарты сдвинутся, и в какой-то момент ты обнаружишь, что отправляешься на секс с аптечкой: презерватив, виагра, Priligy и еще какой-нибудь разрешенный стимулятор, чтобы просто хватило сил совершать все эти движения целых 45 минут вместо законных шести.

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ТЫ ДУМАЕШЬ ТОЛЬКО О ТОМ, КАК НЕ КОНЧИТЬ, ЭТО УЖЕ НЕНОРМАЛЬНО

Неясно, какие последствия будет иметь столь радикальный отход от биологических норм.

Наш герой Алексей М. пока не слышал о новом чудо-средстве. Он использует презервативы и крем с анестетиком, но это помогает не настолько, насколько ему бы хотелось. Так что Алексей продолжает волноваться и испытывать трудности. Он считает эту проблему мериллом своей зрелости: да, он легко может затащить женщину в постель, но это не подвиг сам по себе. Уверены — он купит новую таблетку, как только узнает о ней. Не дошло бы дело до передозировки.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Редактор МН Евгений Коган в юности сталкивался с обсуждаемой проблемой. И довольно быстро справился с ней.

В первый раз ты не обращаешь внимания. Во второй — удивляешься. Но спустя пару недель после старта совместной жизни с любимой девушкой я заволновался. Еще бы — меня хватало на минуту, а потом приходилось обходиться в прямом смысле подручными средствами. И это, конечно, никуда не годилось.

Я немного подумал и пошел к врачу. “Доктор, — сказал я, — спасите мою только зародившуюся семейную жизнь”. “Спасу, — сказал доктор, глянув со значением. — Раздевайтесь”. После поверхностного осмотра и вопросов интимного свойства доктор дал ряд советов. Все как уже сказано: думать о чем-нибудь постороннем, с непрошенным приближением оргазма напрягать анус и делать упражнения с помощью любимой девушки.

И мы начали делать упражнения. Сломались сразу же. Представь, как ты голый сидишь напротив любимой девушки, она работает рукой, ты прислушиваешься к себе и время от времени командуешь: “Стоп!” Причем оба — с самым серьезным видом. Короче, мы начинали либо хохотать, либо заниматься сексом. И в один прекрасный момент обнаружили, что проблема исчезла.

Для себя я решил, что трудности были связаны с нервами: я был юн и неопытен, у меня начиналась совместная жизнь, я волновался. А потом, через смех и забавы, успокоился — и все наладилось. Хотя иногда, чего греха таить, бейсбол тоже помогает. ■

Не сошлись характерами

ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД ТЕБЯ УМИЛЯЛИ МНОГИЕ ЕЕ ОСОБЕННОСТИ, А ТЕПЕРЬ ЗА НИХ ЖЕ ТЫ ГОТОВ ПРИБИТЬ ЕЕ ТАБУРЕТКОЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ УГОЛОВНОГО ПРЕСЛЕДОВАНИЯ?

ТЕКСТ: КЭРОЛИН КИЛСТРА, ИВАН ГЛУШКОВ

Поначалу ты — если ты действительно увлечен ею — будешь смотреть на все ваши различия через розовые очки. Пока ты читаешь Чехова, она листает “Кровавую баню в Солнцево” — “Ой, она такая глупенькая, милашка”. Пока ты латаешь старые “жигули”, она покупает новый “кайенн” — “Ой, я так люблю финансово независимых девушек”. Ты зовешь ее в кино, она умоляет поесть дома свежепри-

готовленный борщ — “Какая она хозяйственная”, — млеешь ты.

Увы, все это до поры. Пока вы оба опьянены очарованием первой стадии влюбленности и хроническим недосыпом от постоянного бурного секса. Но период бурного секса рано или поздно заканчивается, и различия, про которые ты думал: “Да бог с ними, она же такая...” — начинают действовать на нервы.

Перед тобой — реальные истории реальных людей, попавших в подобные ситуации, и рекомендации по решению их проблем. Надеемся, поможет.



“МЫ НЕ МОЖЕМ ДОГОВОРИТЬСЯ ПО ПОВОДУ ОТПУСКА”

НИКОЛАЙ Б.

“Меня раздражает “тюлений” отдых. Вся эта турецко-египетская овощная идиллия — с утра на завтрак (шведский стол, надо все попробовать), потом пляж (хорошо, если с книжечкой, а так обычно с бесплатным пивком), обед, снова пляж, разгонка виски из джюти-фри, бассейн, ужин, еще виски, сон. Мне на таком отдыхе скучно. Отпуск должен быть наполнен событиями. Взять машину напрокат и проехаться по Европе, например. Гулять по незнакомому городу (без всяких экскурсий), красоты смотреть, людей разглядывать. А зимой хотя бы пять дней на сноуборде покататься. А моя девушка ноет, что она устала, что ей хочется просто ничего не делать. И обязательно, чтобы манго на завтрак, обед и ужин. Свежее, а не деревянное из магазина. Пытались договариваться — как бы нам поехать в отпуск так, чтобы все были довольны. Переругивались насмерть, два дня не разговаривали и ехали к родителям на дачу. Там ругались еще и с ними. В прошлом году пришли к компромиссу — я в феврале на лыжи, она в сентябре на Мраморное море. Не то, отдыхать вместе хочется. Так и живем”.

ТВОЙ ХОД “Во-первых, нужно выбрать новое место для отпуска, где никто из вас не был и которое способно принести сюрпризы”, — советует Пэрис Перментер, владелец турфирмы, специализирующейся на организации отдыха для молодоженов. Во-вторых, пусть в этом месте будут возможности и для “тюлений”, и для любителей экстрима. Нет ничего страшного в том, чтобы разделяться в отпуске — ты лезешь в горы, она ест манго у бассейна. Главное — встречаться вечером и обмениваться впечатлениями. “И не планируйте отпуск по пунктам: “Мы едем сделать А, Б и В”. Вы едете отдыхать, а не выполнять план, как советские шахтеры”, — замечает Перментер.

**ДАЖЕ ЕСЛИ ОТКАЗЫВАЕШЬ
В СЕКСЕ, НЕПРЕМЕННО
ВЫДАЙ ЕЙ ПОРЦИЮ
НЕЖНОСТИ И ВНИМАНИЯ**



“ЕМУ СОВСЕМ НЕ НУЖЕН СЕКС!”

АЛЕКСАНДРА М.

“Мы познакомились на курорте, и там он был невероятно настойчив и категорически неумолим. Потом мы продолжили общаться по возвращении и даже поженились. Но! Уже через месяц после знакомства сексом мы занимались хорошо если два раза в неделю, а сейчас, через 3 года, бывает, что и раза в месяц не выходит. Причем больше мне его не в чем упрекнуть — не пьет, не бьет и носки в шкаф складывает. В общем, идеально меня устраивает во всем, кроме содержимого штанов. Пробовала заводить любовников — но они, наоборот, ничем, кроме члена, похвастаться не могли. А без секса я зверею. Срываюсь на мужа, устраиваю скандалы на пустом месте. Раз в пару месяцев выставляю его за дверь или сама ухожу, но толку никакого. Так и живем”.

твой ход Пары, в которых мужское либидо слабее женского, встречаются довольно часто. Сидячий образ жизни, стресс на работе, душный городской воздух и 100 г за обедом ситуацию только усугубляют. Но это слишком большая угроза для вашего союза, так что иногда стоит заставить себя осуществить эти нелепые движения. А самое главное, что нужно запомнить холодному самцу, — даже если отказываешь в сексе, непременно выдай ей порцию нежности и внимания. Главное для партнерши — не оргазм (хотя и он бы не помешал), а ощущение, что она все так же привлекательна для тебя.

А в особенно тяжелых случаях все-таки стоит показаться врачу. Полное отсутствие желания у молодого мужчины — возможный ранний признак какого-нибудь серьезного заболевания.

Шесть брачных тезисов

Общими рекомендациями по теме делится психолог Надежда Зарочинцева.

Не существует универсальных рецептов, как избежать конфликтов, если партнеры в чем-то отличаются друг от друга. Многое зависит от возраста, например, чем моложе человек, тем легче ему меняться, более гибкая натура. Есть принципиальные люди, которые ни при каких условиях не откажутся от своих привычек и любую подобную просьбу воспринимают как ограничение их свободы, а есть те, кто для любимого человека способен что-то в себе изменить. И даже приведенные в этой статье советы сработают не у всех. С уверенностью можно выдвигать лишь несколько тезисов. Вот они:

1.

ИДЕАЛЬНЫЕ СЕМЬИ — БОЛЬШАЯ РЕДКОСТЬ

Вот их обобщенный портрет: пара гармонично развитых личностей, каждая из которых, являясь лидером в одной сфере, готова подчиняться партнеру в другой. Знаешь таких? Все остальные семейные пары неизбежно переживают конфликты.

2.

НЕ КАЖДЫЙ БРАК МОЖНО СПАСТИ

Не хочется, конечно, нагонять пессимизм, но в ситуации, когда люди противоположны по большинству факторов (привычки, хобби, цели и жизненные ценности), вряд ли их ждет светлое будущее. В этом случае стоит тщательно взвесить все за и против с учетом того, что привычки и черты характера человека с годами усиливаются в геометрической прогрессии. То есть, если сейчас тебя раздражает не что-то одно, а почти все, лет через 10 ты будешь готов ее убить. Лучше разведись сейчас.

3.

ПАРЫ “ВЕДУЩИЙ-ВЕДОМЫЙ” КРЕПЧЕ

Тяжелее всего ужиться двум лидерам, людям, привыкшим командовать, — и на работе, и в быту. Тогда постоянные конфликты неизбежны. Паре, в которой есть однозначный лидер и ведомый, проще. Но ведомый так или иначе будет переступать через себя, подчиняясь лидеру. Он привык это делать, но ему все равно может быть тяжело и некомфортно.

4.

НЕ ЗАТЯГИВАЙ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Когда с кого-то из партнеров спадают розовые очки и его начинает что-то раздражать — тут же надо садиться и разговаривать. Потому что иногда кажется, что тебя раздражают манеры и привычки партнера, а причина кроется гораздо глубже — в жизненных ценностях и целях, например. И не надо долго терпеть, потому что все равно не выдержишь (срок-то — пожизненный).

5.

МУЖЧИНАМ ПОВЕЗЛО БОЛЬШЕ

Если партнеры — полные противоположности, уступать и меняться скорее начнет женщина (такова уж женская натура). Но это не значит, конечно, что мужчина должен расслабиться и тиранировать любимую, такого ни одна женщина не выдержит.

6.

ДО СВАДЬБЫ ЛУЧШЕ НЕ ЗАПАРИВАТЬСЯ

Нет, если невеста бесит тебя уже сейчас, то следует задуматься. А если все прекрасно и вы смотрите друг на друга сквозь розовые очки — смотрите, радуйтесь. Не стоит садиться с листочком бумаги и составлять список “Что может мне не понравиться в ней через пять лет”. Сам себя накрутишь — глядишь, и нет уже розовых очков. Между тем воспоминания о том, что у вас все-таки был период полной гармонии, цементируют отношения и помогают справиться с проблемами в будущем.



“ДЛЯ НЕЕ КАРЬЕРА ВАЖНЕЕ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ”

АНДРЕЙ К.

“Моя жена и в юности была девушкой твердой и целеустремленной. Мы оба делали карьеру в бизнесе — я в алкогольном, она в фармацевтическом. Оба неплохо зарабатывали, и не сказать что это всегда было удобно. Она слишком независима, я не могу сказать — “вот деньги, покупаем то-то”. Приходится каждый раз договариваться, и не каждый раз это удается. Слишком упертая. Ну что ж, думал я, такие семьи тоже бывают, когда никто не глав-

ный, а оба — равноправные партнеры. Но два месяца назад ее повысили до хорошей должности в штаб-квартире компании в Цюрихе. Говорит — не могу отказаться, это карьера и больше такой возможности не будет. Собралась и уехала. Пока года на три, а там посмотрим. А мне-то что делать? Работы там для меня нет, а сидеть дома не хочу. В конце концов, у меня тут тоже карьера. Купил мотоцикл. Поеду на нем в отпуск в Адыгею. В Цюрих в отпуск не поеду. Так и будем жить”.

твой ход Психолог Надежда Зарочинцева: “Конфликт слишком глубокий. Партнеры в принципе не готовы на уступки. Поэтому вариантов два, и оба радикальные. Либо, поняв, что

жена герою действительно очень дорога, согласиться на роль ведомого в отношениях и, плюнув на работу, карьеру, приехать к ней в Цюрих. Либо продолжить строить свою жизнь и карьеру без нее. Может, и любовницу завести — это уж как больше нравится. То, что партнеры работают в смежных сферах, только усугубляет конфликт. Схожие карьеры вряд ли могут помешать гармоничной паре, но, если трения между партнерами уже есть, профессиональная конкуренция может выступить их катализатором. Менее успешный партнер начинает ревновать более успешного, раздражаться от разговоров на рабочую тему и так далее”.

“ОНА ЗАМУЧИЛА СВОЕЙ МАМОЙ”

АЛЕКСАНДР Ю.

“Каждые выходные мы должны видеться с ее мамой. Зимой надо обязательно ехать к ней в гости, обедать. “Как не поедет? Она же обидится!” Если это лето — к теще на дачу. Я не могу тратить мной же заработанные деньги, потому что “у мамы скоро день рождения, мы должны ей купить подарок”. Каждый вечер у них дежурный созвон, который редко обходится без обсуждения меня: “А вот Саша сказал... а Саша сделал...” У меня иногда создается ощущение, что ее мама — какой-то беспомощный инвалид, которого мы взяли на попечение. Хотя она вполне бодрая женщина, а то, что у нее нет мужа, — ну это точно не моя вина и не моя проблема. Когда стало совсем невмоготу, сказал ей: “Давай-ка ты поедешь одна к своей, а я поеду один к своей”. Согласилась, но видно, что обиделась. Меня так и подмывало сказать: “Как меня достала твоя мама!” Но смолчал. Так и живем”.

твой ход “Когда один партнер идет на поводу у другого долгое время, а потом понимает, что больше не может, — опасно говорить об этом открыто, — советует психолог Надежда Зарочинцева. — Жена поймет, что ты долго ее обманывал, и будет считать себя виноватой или, что более вероятно, устроит скандал”. Любое изменение в твоём поведении женщина способна трактовать как “Ты меня больше не любишь”. Поэтому снижай интенсивность общения

с тещей очень постепенно, очень медленно и под разными благовидными предложениями (“А давай я соберу новый шкаф, пока ты съездишь к маме?”). В идеале, конечно, следует дать понять жене, что для тебя семья — это она и ваши дети, а не ее родственники. И что не следует смешивать в кучу, а то и сталкивать между собой ее отношения с мужем, мамой, папой, а также тещей Ларой из Степанакерта.

“НАМ С НЕЙ НУЖЕН РАЗНЫЙ ДОСУГ”

АЛЕКСЕЙ Г.

“Я иногда завидую этим нудным семьям, где жена лупит мужа скалкой и орет: “Опять нажрался? Нет, ты куда не пойдешь! Нет, сиди дома! Какая баня? Какие друзья?”

Моя девушка прямо-таки заставляет меня пить, курить и дебоширить. Каждые выходные мы должны идти в гости/в клуб/на концерт и посетить за вечер меньше трех мест — это сокрушительное поражение. Домой возвращаемся под утро, и за выходные, в которые, по идее, надо выспаться, я устаю еще больше, чем в будни. Предложения остаться дома вообще не рассматриваются (“Тебе что, 70 лет?”), и я плетусь. Максимум, на что удастся договориться, — пойти к друзьям. Я там чувствую себя в своей тарелке, а она — я это вижу — быстро начинает скучать. Так и живем”.

твой ход Идти у партнера на поводу и ради него проводить свое свободное время не так, как тебе хочется, — глупо. Попробуйте начинать вечер вместе, выпив, например, по коктейлю в ее любимом клубе. Потом ты спокойно отправляешься к друзьям пить пиво, а она с подругами рвет танцпол. Договоритесь вернуться домой вместе — чуть позже, чем хотелось бы тебе, и чуть раньше, чем хотелось бы ей, без компромиссов не обойтись. “Приезжай за ней в клуб, проведите там еще 10-15 минут, чтобы покинуть вечеринку именно как пара”, — советует психотерапевт Тина Тессина, автор нашумевшего бестселлера “Деньги, секс и дети: не деритесь из-за трех потенциальных причин краха вашего брака”.

ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ В ТВОЕМ ПОВЕДЕНИИ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА ТРАКТОВАТЬ КАК “ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ”

Мы опросили 1500 женщин, задав им вопрос:

“С чем они категорически не готовы мириться в отношениях с мужчиной?”



► И так каждый день. Два ганских боксера разогреваются на утренней тренировке. Бить оппонента — идеальное упражнение для запуска обмена веществ.



БЬЮТ ПО-ЧЕРНОМУ

ТВОЙ ФИТНЕС-КЛУБ КАЖЕТСЯ ТЕБЕ ТЕСНОВАТЫМ?
И ПРОТЕИН НЫНЧЕ ДОРОГ? ПОСМОТРИ, В КАКИХ
УСЛОВИЯХ ТРЕНИРУЮТСЯ БОКСЕРЫ АФРИКАНСКОГО
ГОСУДАРСТВА ГАНА, И ПРЕТЕНЗИЙ ПОУБАВИТСЯ.

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН, ФОТО: MARK CHILVERS

вается, отсутствие условий — это и есть главное условие воспитания чемпионского характера.

Бродя по Букому, я то и дело встречаю мальчишек, молотящих самодельные боксерские груши — обычные мешки, набитые песком. Парни периодически останавливаются и опускают руки, чтобы пропустить бредущих мимо коз.

Про Буком мне рассказал режиссер Джордж Ампонса. В 2007 году он закончил снимать “Боевой дух” — документальный фильм о том, как обстоят дела с боксом в этих африканских трущобах. Дядя Джорджа — Азума “Бум-Бум” Нельсон, бывший трехкратный чемпион в полусреднем весе по версии WBC, — пожалуй, самый почитаемый житель Букома.

“Буком преимущественно населен представителями племени га. Бокс — часть культуры этого племени уже многие столетия, — рассказывает Ампонса. — Если они не рыбачили в море, то дрались на берегу ради развлечения, чтобы привлечь публику, или делили таким образом добычу. Со временем драки на берегу переросли в боксерские поединки и Буком стал “поставщиком” мировых чемпионов”.

Народный бизнес

Первым был Рой Анкра, в 1951-м ставший чемпионом Британии (Гана в те годы еще была британской колонией). “Он стал символом растущей африканской гордости, — говорит Ампонса. — А гордости у племени га хоть отбавляй. Может быть, это не самое многочисленное племя в Гане, но качественно они — сильнейшие. И, естественно, гордятся своими корнями. Так что, если кому-то выпадает удача получить денежный приз за

ана — родина африканского бокса. А Буком — его сердце. Буком — это прибрежные районы трущоб в столице республики Аккре. Загаженный пляж, покосившиеся дома, разруха — когда видишь это, не можешь поверить, что именно отсюда вышло множество чемпионов. Но легендарные имена — Азума Нельсон, Айк Квортей, Альфред Коти и Джошуа Клотти, недавний чемпион, — так и витают в душном воздухе бедных, плохо оснащенных спортзалов, которые ты встретишь тут на каждом углу. Оказы-



▲ Песок, четыре подпорки и веревка — вот тебе и ринг. Вспомни об этом, когда будешь томиться в очереди к тренажеру.



▲ Боксерские перчатки, бинты и шлем — роскошь, которая доступна в Гане лишь единицам. Но это не повод бросать тренировки.

► Подъем тяжестей — он и в Африке подъем тяжестей. Совершенствование физической формы — это тяжелый труд, а не вопрос ультрасовременного оборудования.



► Отточить свою технику можно, используя “бой с тенью”. Заодно и разогреешься как следует.



▲ “Братство перчатки” в Букоме — сила. Бои рожают героев, а герои вдохновляют молодых бойцов.



▲ Родоначальники бокса в Букоме — рыбаки... чьи первые бои проходили прямо на пляже при дележке рыбы.



▲ Наполовину зарытая шина и скользящий песок обеспечивают дополнительную нагрузку при прыжках с согнутыми ногами.



▲ “Колка дров” — отличное тренировочное движение, главное, иметь под рукой что-нибудь тяжелое.

боксерский поединок в США, он возвращается и покупает здесь землю”.

Мальчишки в Букоме дерутся с малых лет. На ночных боях можно увидеть 10-летних пацанов, боксирующих “на разогреве”. Все, что есть у них в спортивных залах, — кумиры, смотрящие с плакатов на стенах. Но на всякий случай Ампонса предупреждает: не стоит особо романтизировать бокс. “Легко сказать, что бокс у га в крови, но, пока я снимал свой фильм, понял, что боксеры Букома ничем не отличаются от любых других боксеров в мире, — говорит Ампонса. — Они делают это ради денег. А почему нет? Бокс — это то, что они по-настоящему умеют делать”.

Ринги в Букоме ставят прямо на пыльных улицах, благо засушливый климат позволяет. Тренировочный “зал” организуется там, где можно подвесить боксерскую грушу и хватает места для двоих, бьющихся лицом к лицу. Тренажеры — старые автомобильные покрышки, наполовину закопанные в песок, штанга — любой тяжелый предмет. Гана, небольшое государство в Западной Африке, и так бедна (ВВП — всего \$1500 в год на душу населения). А Буком — ее самый бедный район.

Денег не хватает ни на что. Несмотря на способности и талант местных ребят, правительство Ганы вкладывает деньги только в футбольные академии, надеясь найти очередного Майкла Эссена (полузащитник “Челси” тоже родился в Аккре). “Тренеры по боксу в Букоме часто даже не имеют официальной квалификации, — говорит Ампонса. — Ты просто по-

болтался в спортивном зале, подавал полотенца, таскал оборудование или мыл полы, и спустя пару-тройку месяцев ты уже тренер. Да что там, тут не на что даже купить самые простые лекарства”. Так что разбитое лицо залечивать здесь нечем. А разбивать его эти парни умеют...

► В Букоме нет фитболов. Но разве шина хуже?



Отступать некуда

Как бы попонятнее сказать о спарринге в Букоме... Такого ты никогда не видел! То есть у нас принято, что на тренировке можно отточить хук левой, научиться ловко уворачиваться от ударов, побоксировать... А тут у парня перед тобой всегда одна задача: вырубить тебя одним ударом ко всем чертям! “Когда смотришь на их спарринг, хочется сказать: “Ка-

ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО РАДИ ДЕНЕГ. А ПОЧЕМУ НЕТ? БОКС — ЭТО ТО, ЧТО ОНИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УМЕЮТ ДЕЛАТЬ

кого черта они делают?!” Они натурально убивают друг друга голыми руками, — говорит Ампонса. — В спарринге ты либо одержим желанием нокаутировать противника, либо тебе конец”.

Главное препятствие букомцев на пути к чемпионскому титулу — не противник на ринге, а пустота



на тарелке. Этим ребятам не всегда удается поест даже раз в день — с таким рационом говорить о нужном количестве питательных веществ как-то даже стыдно. Добавь сюда интенсивные тренировки — и получается отличный рецепт истощения. У талантливых боксеров надежда только на спонсорство влиятельных бизнесменов. "Они дают своим боксерам возможность правильно питаться для более результативных тренировок в надежде, что какой-нибудь менеджер из США заметит их. Тогда их можно будет выгодно продать".

В общем, несмотря на наследственность, способности и избыток мировых чемпионов родом из Ганы, будущее боксеров Букома весьма туманно. Пока один покоряет мир, другие довольствуются подачками Национальной боксерской лиги, спонсируемой производителем репеллентов от комаров. Контраст огромен. Но на кону всегда стоит одно и то же — гордость Букома и всего народа га. И за это стоит драться. ■

Реклама

shop at energie.it
купуйте на energie.it

ENERGIE

КИЇВ, БУЛ. ШЕВЧЕНКА, 1А • ТРЦ "DREAM TOWN" ПР-Т ОБОЛОНСЬКИЙ, 1А

journal-plaza.net



▲ Футбол и бокс — эти виды спорта ценятся в обществе. Но государство дает деньги только на футбол.



▲ Если у тебя были какие-то вопросы по поводу потенциала местных бойцов, этот парень уже на них ответил.



▲ Повесить перчатки на гвоздь для боксера невыносимо, но многие затянувшиеся карьеры заканчивались печально.



▲ В Гане боксируют не только мужчины. Ганские девушки тоже грезят о мировых титулах и наградах.

ОТ ЖЕЛЕЗА К ЗОЛОТУ

Роб Маккракен, тренер британской олимпийской сборной по боксу, — о том, как тренироваться боксеру без специальных тренажеров.



БЕГ Ключевой момент подготовки боксера. Без него выносливости на ринге тебе не видать. Чередуй спринт по пересеченной местности с обычной 400-метровой, варьируя при этом интервалы отдыха. Пусть ноги не знают, чего от тебя ждать.



ОТЖИМАНИЯ Проверенный способ выйти на оптимальный уровень силы. Задействует все мышцы, необходимые для боксирования, и даже больше. Отжимайся на одной руке, положив ноги на возвышение или с хлопками между отжиманиями.



ПОДЪЯГИВАНИЯ Если отжимания укрепляют мышцы рук, пресса и груди, то подтягивания с различными захватами развивают твою спину. Ты сможешь отлично проработать мышцы верхней части корпуса, не используя подъемы тяжестей.



СКАКАЛКА Ее можно сделать из любой веревки или шнура. Используй ее для разогрева в начале тренировки и для работы над координацией (добавляя более сложные упражнения для ног по мере того, как в совершенстве овладеваешь простыми).



▲ Плакат с местным чемпионом, тренировавшимся в этом спортзале, — лучшая реклама для заведения.



▲ Даже скромный денежный приз за бой, проведенный в США, может превышать среднюю зарплату в Букоме за 10 лет.



▲ “Боксерские” граффити украшают Буком. Эта посвящена Самюэлю Дэнсо, чемпиону Букома в суперлегком весе.



▲ Бойцы достигают высочайшего уровня мастерства, используя только вес собственного тела.



▲ Это простая мантра, но она работает. Используй ее — и ты с успехом пойдешь вперед там, где другие капитулируют.



▲ В зал для тренировок ты должен принести с собой только одно — силу воли. Кто не знал, прочтет об этом на стене.



ДОХЛЫЙ НОМЕР

**Все тягаешь и тягаешь железо,
а результатов ноль?
Этот текст — для тебя.**

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМЕРНОВ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМЕРНОВА

ТРЕНЕР

РЕДАКЦИЯ ПОЛУЧИЛА ПИСЬМО: “ВАШ ЖУРНАЛ — ОТКРОВЕННАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ.

Как будто кругом одни жирдяи и толстопузы! Ха! А вы знаете, что есть люди, у которых проблема — набор веса?! Нет? Ну так я сообщаю! Полно рекомендаций, как сжечь то, как избавиться от этого, как “мы худеем, дорогая редакция”... А где про тех, кто уже почти год как не может набрать гребаные 12 кг до нормы?..”

Здесь про них, здесь. Как правило, трудности с набором мышечной массы есть у астеников. Это тип телосложения, характеризующийся удлинёнными пропорциями тела и пониженным жиротложением. Но “проблемные” клиенты встречаются и среди нормостеников и даже среди гиперстеников. Всех таких страдальцев называют одним словом — “хардгейнер”.

У хардгейнера есть несколько верных признаков. Зная их, можно с лёгкостью составить программу тренировок, которая сделает из задохлика мускулистого здоровяка за несколько недель. Вот эти признаки.

ПРИЗНАК №1

МЫШЦЫ ХАРДГЕЙНЕРА УСТОЙЧИВЫ К НАГРУЗКАМ

Программы, которые приносят хотя бы средние результаты всем остальным, хардгейнеру не помогают. То есть ему нужен специальный тренировочный режим. Если бы это было не так, никто бы не знал, кто такой Стюарт Макроберт, в прошлом издатель журнала Hardgainer, в нашей стране известный как автор книги для неудачников от культуризма “Думай”.

● **Решение:** для роста хардгейнеру нужно нагружать мышцы в несколько раз дольше. Именно поэтому в популярных тренировочных программах для хардгейнеров (Макроберт, Штрассен и др.) встречаются приседания со штангой на спине в режиме “1 сет на 20 повторов”. Чтобы программа заработала, в стержневых упражнениях надо использовать искусственные методы prolongation подхода. Не дроп-сеты или супер-

сеты, как обычно, а кластеры. Что это такое и как их делать — читай дальше, в программе тренировок.

ПРИЗНАК №2

У ХАРДГЕЙНЕРА ПОНИЖЕННЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС

За рост мышц у нас в первую очередь отвечают гормоны (особенно тестостерон), а не гантели или белки с жирами. Тестостерон отвечает за формирование половых признаков у мужчины, в том числе мышц. У хардгейнера уровень тестостерона низкий от природы. Проверить это можно с помощью простейшего анализа крови в ближайшей лаборатории.

● **Решение:** тренировочные программы, включающие упражнения со свободными весами, глобальные по воздействию на организм (приседания, швунги, тяги). Они способствуют уверенному росту уровня тестостерона.

ПРИЗНАК №3

ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ ФИЗИЧЕСКИ

“Люди долихоморфных (читай: удлинённых) пропорций тела могут иметь не очень высокие значения абсолютной мышечной силы”, — пишет профессор М.Ф. Иваницкий в книге “Анатомия человека”. Короче, хардгейнер силой не отличается, но именно в этом его плюс. Раз низкий уровень силы сопровождается низким уровнем мышечной массы, значит, по закону обратной реакции, увеличив силу, мы увеличим и мышцы.

● **Решение:** тренировки четкой силовой направленности, не выходя при этом за рамки гипертрофийного тренировочного профиля. Не понял? Объясняю: работай на силу, но не превращай занятия в подготовку к соревнованиям по пауэрлифтингу.

ПРИЗНАК №4

ХАРДГЕЙНЕР СЛАБ МОРАЛЬНО

Нет, хардгейнер не падок на алкоголь, порно и пирожные с кремом (а, впрочем, почему нет?), просто обычно это типичный невротик: часто нервничает, легко пасует в спорах, быстро устает от напряженных стрессовых ситуаций. Из-за легкоутомляемой ЦНС он не способен на напряженную работу в зале.

● **Решение:** задача — укрепить нервную систему. Тренировкам необходима четкая периодизация. ЦНС хардгейнера не выносит однообразия и монотонных нагрузок. В занятиях должны встречаться и крайне напряженные периоды, и периоды активного отдыха, чтобы ЦНС эффективно восстанавливалась.

ПРИЗНАК №5

ХАРДГЕЙНЕР БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ

Почему-то в большинстве литературы для хардгейнеров им рекомендуется тренироваться реже, но интенсивнее. Бесперспективное занятие. Все равно интенсивность тренировок будет маленькая. Ладно бы хардгейнер приседал 3 сета по 12 подходов с весом 200 кг, затрачивая на это полчаса. А ведь осилит только 50–70 кг — и уже через полминуты будет свеж, как маргаритка. Но станет ждать несколько дней, чтобы снова прийти в зал. Зачем тратить время на отдых, если тренируешься с маленькими весами?

● **Решение:** интенсивность нагрузок заменить частотой — жизненно необходимо нагружать каждую мышцу не менее трех раз в неделю.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

Чтобы ты не подумал, что мы тут зря треплем языком, вот тебе реальный пример. Фитнес-тренер международного класса Стефан Чаповский тоже когда-то был невероятно тощим. Смотри, как он себя сделал.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

Начало бесперспективное, как мы любим. Рос без отца, равняться приходилось на маму с бабушкой. Школьной физкультуре предпочитал литературу, поскольку сложение имел чисто астеническое (тонкие кости, длинные конечности, большой дефицит веса). Больше двух раз подтянуться не мог, а бегать умел исключительно по ветру. “На одном из школьных медосмотров врач нащупал у меня на грудной клетке какую-то атипичную впадину и посоветовал записаться на плавание, — вспоминает Стефан. — Через два года плавание сменила легкая атлетика, потом — стрельба из винтовки... Правда, на физическом развитии все это почти никак не отражалось”. В 14 лет Чаповский весил 45 кг при росте 170 см.

А потом наступил переходный возраст. “Мне внезапно стало не плевать, как я выгляжу. Особенно в глазах противоположного пола. Захотелось где-нибудь набраться мужественности, силы. И тут в СССР появились герои голливудских боевиков: мускулистые, бескомпромиссные... Образцом для подражания и человеком, частично занявшим пустующее место отца, для меня стал Сильвестр Сталлоне. Точнее, его Рэмбо и Рокки. Я приступил к тренировкам”.

Первый год Чаповский занимался дома. Практически весь инвентарь, за исключением пары гантелей, был самодельным. Штанга являла собой черенок от лопаты, к которому по краям веревками привязывались те же гантели, кирпичи в пакетах, двухлитровые баклажки с водой... Через год понял, что вышел на тот уровень, когда не стыдно прийти в качалку. И он пришел... Пересказывать в подробностях жизнь Чаповского — долго: сходил в армию, устроился работать тренером в фитнес-клуб, в 2007-м получил диплом международного образца... Важно следующее: в 2008-м Стефан набрал свой максимальный за все время вес — 107 кг, и занял первое место на конкур-

се Hollywood Best New Talent Awards в категории “Фитнес-модель”. Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов решил было, что дело в стероидах. Но по документам все чисто: в 2009-м Стефан занял 2-е место в категории “Фитнес” на California Natural Bodybuilding and Fitness Championships — соревновании спортсменов-натуралов (людей, тренирующихся без применения спортивной фармакологии). Надо ли говорить, что шанс есть у любого дохлика? Ответ перед тобой на фото, которое вполне себе можно повесить на стену как пример для подражания (если не можешь найти оригинал со Сталлоне).



ПРИЗНАК №6

У ХАРДГЕЙНЕРА УЯЗВИМЫЕ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК

Как мы уже говорили, большая часть хардгейнеров — астеники. Вытянутые конечности и позвоночник, тонкие суставы — с чего тут набраться крепости опорно-двигательному аппарату? А высокий рост часто сопровождается уплощенным поясничным лордозом и недостаточной эластичностью мышц-сгибателей и разгибателей бедра. Поэтому хардгейнеру категорически не рекомендуется делать становую тягу с пола — это может доставить кучу неприятностей пояснице.

● **Решение:** совсем исключить становую тягу из программы, конечно, нельзя. Зачем пренебрегать упражнением, которое при разумном подходе эффективно укрепит слабую спину? Выход: становая тяга с укороченной амплитудой, которая не требует хорошей гибкости в тазовой области и стабильности поясницы. В этом упражнении слабо нагружены разгибатели бедра, поэтому в приводимой на следующих страницах программе есть высокая тяга штанги с пола.

ПРИЗНАК №7

ХАРДГЕЙНЕР — ЧЕЛОВЕК БЕЗ АППЕТИТА

Малый вес и пониженный гормональный фон не способствуют появлению аппетита. Просто заставить себя есть больше и чаще не получится. В хардгейнера банально не влезает нужное для мышечного роста количество калорий. Без должной гиперкалорийной диеты никакого мышечного роста не будет.

● **Решение:** гейнеры, они же белково-углеводные коктейли. Комбинация из белков и углеводов способствует повышенному усвоению белка и росту общей массы тела. Умный астеник пьет гейнер 1-3 раза в день и в дни тренировок, и в дни отдыха.

ПРИЗНАК №8

У ХАРДГЕЙНЕРА НЕДОРАЗВИТЫ ИКРЫ

Чтобы опытные качки не распознали в тебе бывшего хардгейнера, работай над икроножными мышцами. Икры в принципе обладают повышенной сопротивляемостью к нагрузке, а уж у хардгейнера они вообще не растут ни в какую, настоящий кошмар.

● **Решение:** тренировать икры чаще. В идеале — на каждом занятии, варьируя интенсивность и объем нагрузок.

ВЫБОРОЧНАЯ ПРОВЕРКА

ПРИМЕРЫ Перед тобой шесть упражнений из тренировочной программы хардгейнера с развернутыми комментариями. Полную программу тренировок ты найдешь на последней странице этой статьи.



ВАЖНО: в верхней точке подъема локти должны располагаться выше кистей.

ВЫСОКАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ С ПОЛА

Мышцы: ягодицы, сгибатели голени, дельтовидные, трапеции.

Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную — так чтобы голени коснулись грифа. Присядь и возмись хватом значительно шире плеч. Прогни поясницу, полностью выпрями руки, подними голову и разведи лопатки [А]. Теперь мощно оттолкнись ногами от пола, разогни корпус, ненадолго привстань на носки и пожми плечами — за счет всех этих действий штанга взлетит до уровня груди [Б]. Не задерживая ее там, верни штангу на пол и повтори.

ОБЫЧНЫЙ GHR

Мышцы: двуглавая бедра, полусухожильная, полуперепончатая, икроножные.

GHR (glute-ham-raise) — непереводимое на русский язык название упражнения, которое отлично укрепляет мышцы задней поверхности бедра. Для выполнения понадобится помощник. Встань на колени, подложив под них вчетверо сложенный коврик, и попроси партнера надавить тебе на пятки [А]. Стараясь “не ломаться” в пояснице, медленно опустишь, чуть самортизовав руками об пол [Б]. За счет напряжения мышц задней поверхности бедра вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО: старайся свести работу руками к минимуму и двигаться преимущественно за счет усилия мышц бедра.

СТАНОВАЯ ТЯГА ОТ КОЛЕНЕЙ

Мышцы: ягодицы, сгибатели голени, разгибатели позвоночника, трапеции.

Поставь штангу либо на подставки (как на фото), либо на специальные упоры в силовой раме. В исходном положении гриф находится немного ниже уровня коленей. Заведи ступни под гриф, присядь, прогнись в пояснице и возмись за штангу хватом на ширине плеч **[А]**. Сохранив ноги чуть согнутыми, выпрями спину и подними штангу с подставок **[Б]**. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.



ВАЖНО: в верхней точке не прогибайся назад и не выпрямляй ноги в коленях.



ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Мышцы: трицепсы, грудные, передняя часть кора.

Поставь руки на фитбол, расположив их чуть уже плеч. Ноги выпрями в одну линию с корпусом, а ступни поставь на ширину бедер или чуть шире **[А]**. Согнув руки, опустишься и коснись фитбола грудью **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО: не выполняй все движение только руками, наоборот, больше используй ноги, чтобы придать штанге необходимое ускорение.

ШВУНГ ЖИМОВОЙ СО ШТАНГОЙ

Мышцы: дельтовидные, трапеции, мышцы ног полностью.

Сними штангу со стоек, взяв ее хватом снизу чуть шире плеч. Выведи локти вперед, сделай поясницу плоской и чуть согни ноги в коленях **[А]**. Сохраняя положение верхней части тела неизменным, быстро присядь примерно на четверть амплитуды обычного приседа **[Б]**. Сразу же распрями ноги и выжми штангу над головой **[В]**. Аккуратно опусти снаряд на плечи и повтори.



ВАЖНО: старайся больше работать той ногой, что стоит впереди.

СПЛИТ-ПРИСЕД СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, сгибатели голени.

Положи штангу на спину, удерживая ее хватом, равным ширине твоего хвата в жиме лежа. Ноги поставь в положение длинного выпада вперед и чуть согни их в коленях, смотри прямо **[А]**. Сгибая обе ноги, опустишься до тех пор, пока бедро впереди стоящей ноги не станет параллельно полу **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ИНСТРУКЦИЯ Программа рассчитана на 6 недель. Тренируйся 3 раза в неделю, отдыхая между занятиями не менее 48 часов. Перед каждой тренировкой проводи тщательную разминку, но исключи бег и прыжки, а на кардиотренажеры трать не больше 5 минут. Упражнения, обозначенные как 1А и 1Б или 2А и 2Б, выполняются по принципу чередования подходов: выполнив подход упражнения 2А, отдохни нужное тебе время, после чего сделай подход упражнения 2Б. Вновь отдохни и вернись к 2А. Чередуй упражнения, пока не сделаешь указанные подходы.

1 Сеты и повторы Основа программы — “кластеры”, особый вид сетов, позволяющих нагружать целевые мышцы дольше. Выполняется кластер так: после разминки установи на штанге вес, который можешь технически грамотно поднять 5–6 раз. С этим весом сделай 2 повтора, поставь штангу на место, отдохни 10–15 секунд и сделай еще 2 повтора, вновь отдохни 15 секунд и повтори. Сочетание “4* (4*2)”

означает выполнение четырех кластеров, каждый из которых состоит из четырех мини-подходов по два повтора с паузой 10–15 секунд между ними.

2 Силовая прогрессия От недели к неделе регулируй используемый в кластерах вес снарядов, но не ниже веса, который ты применял в первой неделе. Лучше повысить. Последнее правило справедливо и для остальных упражнений.

3 Паузы отдыха Не дольше 5 минут между приседаниями или становыми тягами. В остальных упражнениях — максимум 2 минуты.

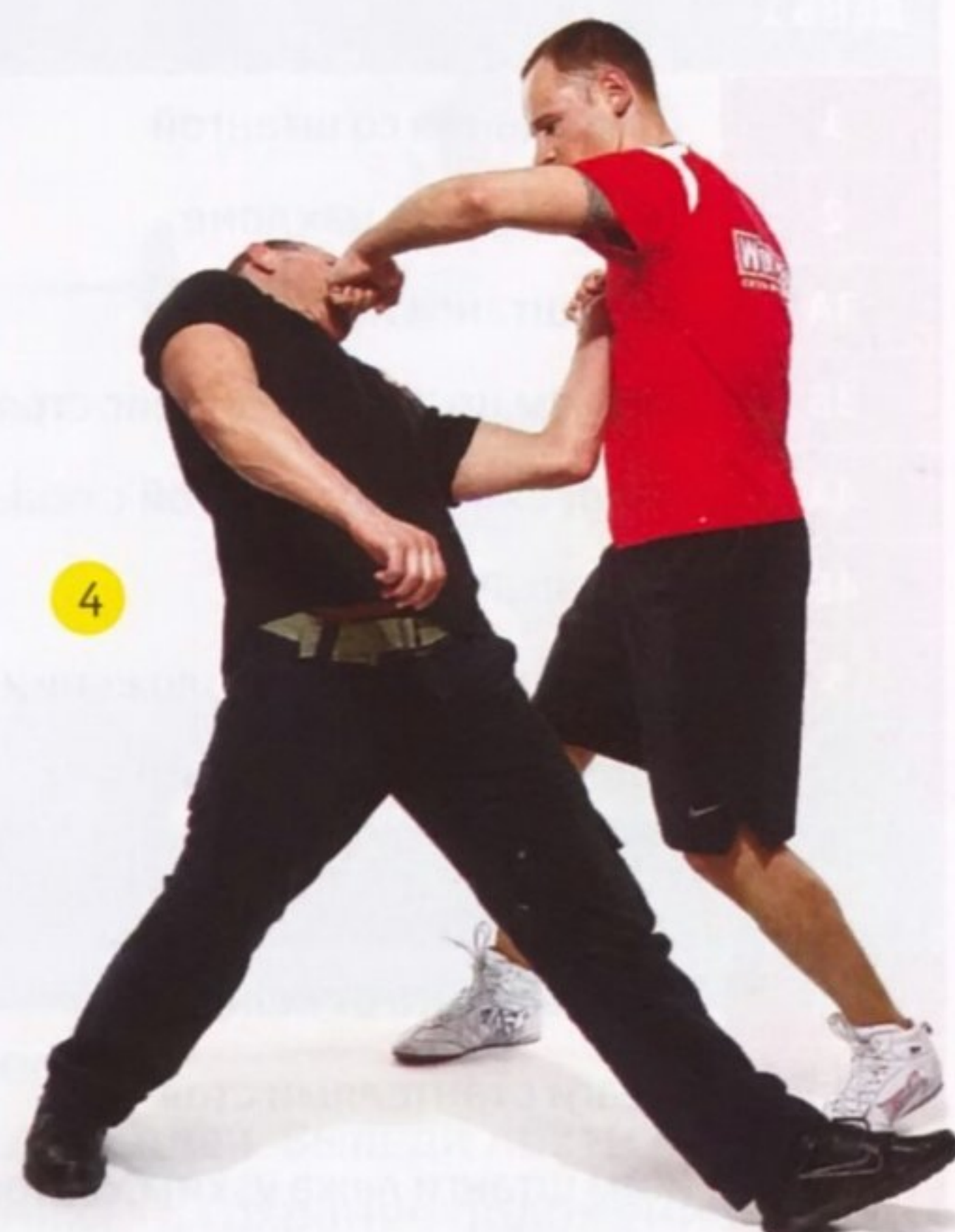
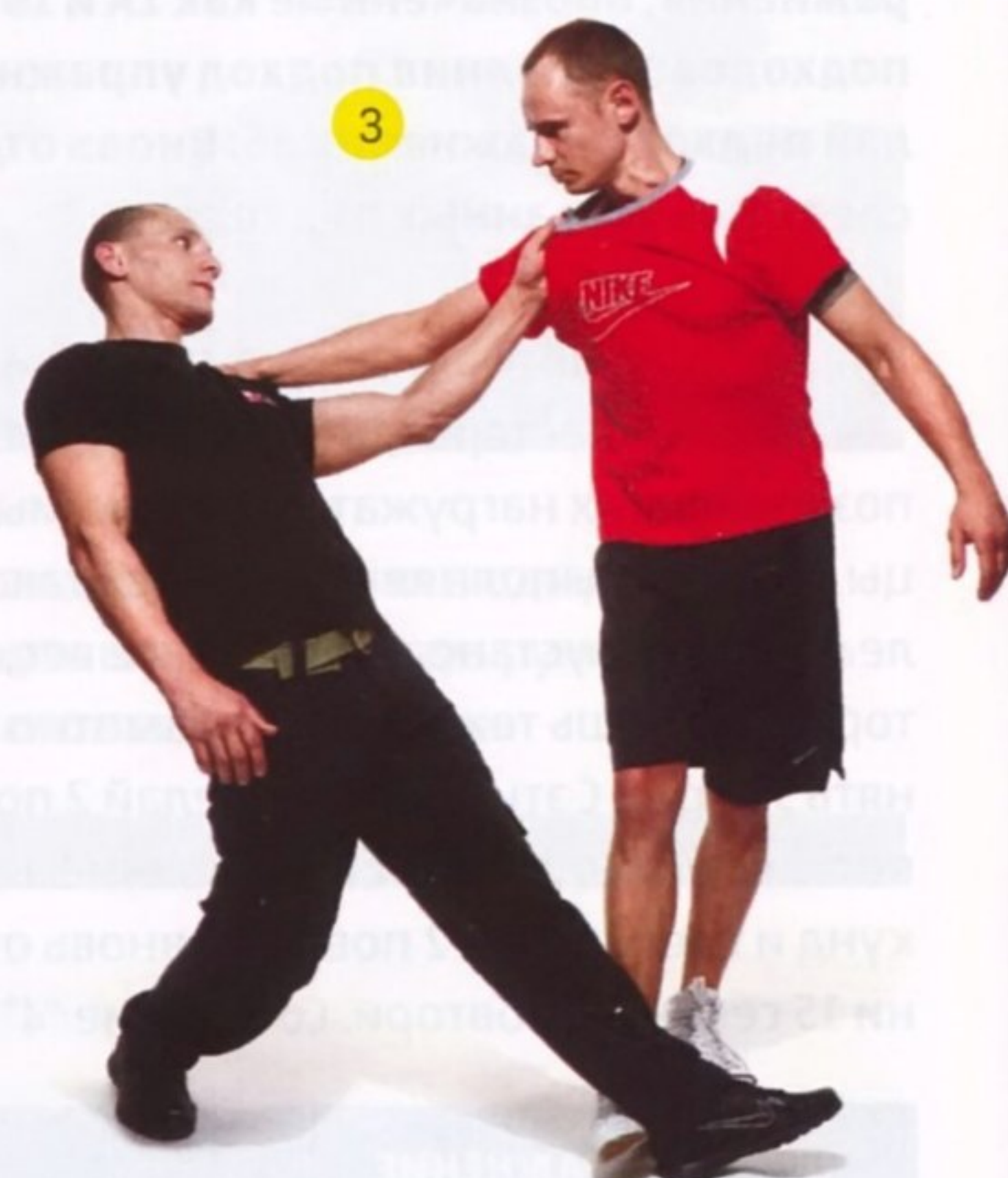
4 Продолжительность тренинга При желании и хорошем приросте мышечной массы (это 3–5 кг за 6 недель) всю программу можно сразу повторить еще раз, но не более того. Дальше направленность тренировок надо менять. Приведенная здесь тренировка не только успешный старт, но и тест. В зависимости от того, как твой организм отреагирует на данную программу, тренер разработает дальнейший индивидуальный план действий. А если нет тренера — задавай вопросы нам, в редакцию: mens@sanomamagazines.com.ua ■

№	УПРАЖНЕНИЕ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6
ДЕНЬ 1							
1	Приседания со штангой	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(6*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
2	Тяга штанги в наклоне	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(6*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
3А	Жим штанги лежа	3*6	3*10	3*5	2*20	3*6	3*10
3Б	Подъем штанги на бицепс стоя	3*6	3*10	3*5	2*20	3*6	3*10
4А	Высокая тяга со штангой с пола	3*5	3*7	3*3	2*12	3*5	3*7
4Б	Обычный GHR	3*макс.	3*макс.	3*макс.	2*8–10	3*макс.	3*макс.
5	Подъем на носки в положении сидя на тренажере	3*20	3*15	3*30	3*10	3*20	3*15
6	Подъемы коленей в висе на перекладине	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.
ДЕНЬ 2							
1А	Становая тяга от коленей	4*6	4*8	5*5	2*12	4*6	4*8
1Б	Шраги с гантелями стоя	3*8	3*10	4*6	2*20	3*8	3*10
2А	Жим штанги лежа узким хватом	3*5	3*8	3*3	2*12	3*5	3*8
2Б	Отжимания от фитбола	3*8	3*12	3*6	2*20	3*8	3*12
3А	Сплит-присед со штангой на спине	3*8	3*12	3*5	2*15	3*8	3*12
3Б	Подтягивания широким хватом к груди	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*10	3*макс.	3*макс.
4	Подъемы стоя на одной ноге с гантелью	3*15	3*20	3*10	2*30	3*15	3*20
5	Скручивания лежа на фитболе	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.	3*макс.
ДЕНЬ 3							
1А	Жим штанги лежа	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(4*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
1Б	Подтягивания обратным хватом с отягощением	4*(4*2)	3*(4*2)	6*(4*2)	2*12	4*(4*2)	3*(4*2)
2А	Румынская тяга со штангой	3*10	3*15	3*8	2*20	3*10	3*15
2Б	Швунг жимовой со штангой	3*6	3*8	3*4	2*12	3*6	3*8
3А	Приседания со штангой	3*6	3*8	3*3	2*12	3*6	3*8
3Б	Подъемы на бицепс со штангой сидя	3*12	3*15	3*8	2*20	3*12	3*15
4	Подъемы на носки сидя на любом тренажере с поддержкой спины	3*30	3*25	2*50	2*20	3*30	3*25
5	Боковые гиперэкстензии с отягощением	3*12	3*10	3*15	3*8	3*12	3*10

НА КОРОТКОЙ НОГЕ



* Мастер спорта по кик-боксингу и рукопашному бою



ВАЖНО Заверни стопу на себя так, чтобы получился надежный крюк. Пятка нападающего должна прийти в самое глубокое место получившегося крюка, то есть в центр свода стопы.



Ситуация

Самая бытовая, набившая оскомину размером с дом любому уличному бойцу: противник держит тебя за плечо, нейтрализуя ударную правую руку. При этом его правая вполне готова причесать тебе подбородок. Парень вещает в твой адрес что-то нецензурное или просто молчит, угрожающе наклонив голову. То есть до кулачного конфликта осталось совсем ничего.

Твои действия

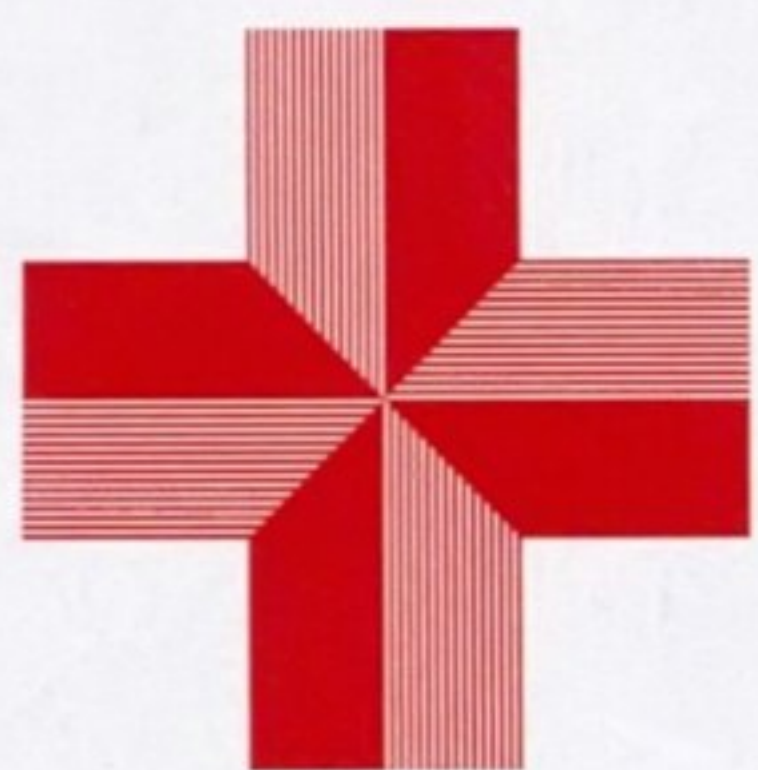
1 Подключи актерские способности, а если их нет — учись у нашего инструктора: дружелюбно улыбнись и разведи руками, пусть противник на секунду расслабится и подумает, что ты легко пойдешь на компромисс. Возможно, он даже улыбнется в ответ.

2 В тот самый момент, когда противник слегка ослабит хватку, все так же дружелюбно возьми его правой рукой за плечо, а свою правую же стопу незаметно заведи за левую пятку оппонента.

3 Не медля ни секунды, выполни подсечку — усилие должно быть направлено в сторону носка ступни соперника. Представь, что пасуешь футбольный мяч. Рукой толкай врага в плечо. И — вуаля! — дружелюбно улыбающийся не друг теряет равновесие.

4 Ну а пока он будет его терять, нанеси ему вдогонку парочку своих любимых ударов. Поскольку противник окажется в положении ниже тебя, траектория добивающих ударов получится сверху вниз, что только усилит их мощь.

Редакция благодарит за помощь Алексея Петрова, мастера спорта по дзюдо, любезно согласившегося как напасть на нашего эксперта, так и упасть от его подсечки



ФИТНЕС ПРОТИВ...

ДЕПРЕССИИ

Среди всех выходов из состояния, когда все раздражает и бесит, нам нравится один — через спортзал.

Выписка

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ДВО

XXXXXXXXXXXX

ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!

Обращаюсь к тебе за помощью. Всегда считал себя психологически устойчивым, редко нервничаю, легко справляюсь с неприятностями. Однако в последнее время и настроения ноль, и интереса к жизни тоже. На улице и в транспорте все бесит, а под вечер наваливается печаль. Казалось бы, живи да радуйся — новая работа, куча перспектив и возможностей. Однако же вот.

НИКОЛАЙ, 24 ГОДА

ДИАГНОЗ

Не вздумай сам себе ставить диагноз. Снижение настроения, апатия и даже неожиданная злость — не обязательно проявление депрессии. Причин много, от стрессов на работе до гормональных нарушений, так что иногда достаточно просто отдохнуть пару недель. Но если и это не помогает, сходи к психологу. Чтобы установить причину эмоционального непостоянства, тебе дадут несколько заданий. Например, проективный рисуночный тест. Рисуешь животное, которого не существует, потом рассказываешь врачу, чем питается животное, где живет и т.д. Сам рисунок (техника, цвета карандашей) и рассказ о нем будут проанализированы, и станет ясно, свойственны ли твоей личности склонность к депрессии или это временный кризис.

Причины

Психологи говорят, такого рода проблемы бывают обусловлены именно структурой твоей личности (см. выше), и чаще всего они проявляются осенью и весной. В иных случаях это связано с адаптацией к новым условиям (смена работы, например). Третья вероятная причина —

субъективное ощущение одиночества, которое возникает при временном состоянии неуспешности, хотя, по сути, любой психолог скажет, что это скорее признак развития, а не кризиса. Ну и, наконец, нестабильное настроение может напрямую быть связано с эндокринной системой. Тогда пора к эндокринологу.

Что делать?

Конечно, начинать вести активный образ жизни. Хорошая физическая нагрузка поможет стабилизировать моральное состояние без таблеток, если в остальном со здоровьем у тебя все в порядке. Если ты по природе агрессивен, жесткая работа со штангой поможет выплеснуть агрессию. Плюс медитативные и расслабляющие практики (плавание и дыхательные упражнения).

Медитация и кардио

После тренировки иди в бассейн или в тихое безлюдное место в зале. В первом случае просто поплавай, потратив последние силы. Во втором — сядь на пол, положи правую ладонь на тыльную сторону левой и помести руки на низ живота. Выпрями спину и закрой глаза. Сосредоточься на дыхании: дыши

без пауз между вдохом и выдохом. Дыхание должно быть неслышимым. Вдох носом, выдох ртом. Во время вдоха не поднимай вверх плечи, а надувай живот, а на выдохе приближай брюшную стенку обратно к позвоночнику. Подышав пару минут, медленно открой глаза, сделай 2-3 полных вдоха всей грудью, улыбнись и ступай в раздевалку.

Журнал Men's Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Силовая терапия

Устраивай такие тренировки, только когда совсем припрет. Они полностью опустошат перенапряженную нервную систему, не оставив в тебе сил ни на злость, ни на грусть. Постоянно их выполнять не стоит, в противном случае ты рискуешь подорвать еще и физическое здоровье.

Выполняй следующие упражнения по порядку:

1 ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Взяв широким хватом, положи штангу на спину ниже шеи или на задние дельты. Ноги чуть шире плеч. Сохраняя естественный прогиб в пояснице, глубоко присядь. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 4 сета из 5, 10, 5 и 10 повторов. Вес подгоняй под указанное количество повторов, но старайся использовать максимальные для тебя веса. Отдых между подходами не более 5 минут.

2 СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА

Размявшись, установи на штангу вес, который можешь поднять не более 7-8 раз. Сделай с ним максимум подходов, состоящих из 5 повторов. Постарайся выжать из себя не менее 6 сетов. На последних можно кричать — сейчас это на пользу. Не забывай о безопасности — во время подъема штанги больше используй ноги и не округляй поясницу. Отдых до полного восстановления. Теперь, когда силовые упражнения временно подавляют агрессию, добей себя окончательно:

3 ТРИСЕТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Найди перекладину, положи под нее коврик и приготовься к худшему. Не останавливаясь и не отдыхая между подходами, сделай максимум подходов подтягиваний любым хватом, отжиманий от пола и приседаний с выпрыгиванием. В каждом упражнении начинай с 10 повторов. Остановись, когда ни в одном из трех упражнений не сможешь выжать из себя больше одного технически верного повтора.

4 СКРУЧИВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ

После того как перед глазами у тебя перестанут плавать круги, нащупай фитбол и ложись на него спиной. Ноги поставь чуть шире плеч, ступни прижми к полу, ладони заложи за затылок. Во время скручивания не прижимай подбородок к груди и не своди локти. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 100, 150 или 200 повторов в сумме. Отдых между сетами — 30 секунд.

Рацион

Чтобы лучше контролировать настроение, периодически включай в свой рацион:

1. Шоколад Сахар, кофеин и алкалоиды повышают настроение и стимулируют умственную деятельность. А последняя может помочь тебе понять, что жизнь не такая уж и сложная штука.

2. Орехи, сухарики и семечки Еда, которую необходимо грызть, снижает агрессию. Агрессия часто выражается в излишнем напряжении челюстей, а когда ты грызешь, то прорабатываешь эту зону. Хорошо для тех, кто, бывает, готов кого-нибудь загрызть.

3. Мята Запах мяты смягчает состояние напряжения, освежает и успокаивает. Пей чай с мятой (лучше зеленый) каждый день.

4. Любимая еда Ее нельзя исключать насовсем, как бы вредна она ни была с точки зрения диетологии. Психологи рекомендуют позволять себе раз в неделю что-то любимое: сладкоежкам съедать, например, кусок торта, любителям соленого — баночку огурцов, мясоедам — сочный стейк. В противном случае эмоциональные проблемы не заставят себя ждать. ■



Дата:

сентябрь

Подпись:

men's health

МЕКСИКАНСКОЕ ЗАЛИВНОЕ

Все знают и любят средиземноморский салат с тунцом. Но есть не менее вкусная и полезная его мексиканская разновидность. Сегодня после тренировки закусываем им.



ФИТНЕС-ЛАНЧ

1 ПОМИДОРЫ

Сколько: 1 средних размеров плод, нарезанный дольками.
Зачем? Без природных антиоксидантов качку никуда — они помогают восстановиться после тренировок. Помидоры богаты нашим любимым антиоксидантом — ликопином.

2 ТУНЕЦ

Сколько: 100 г консервированной рыбы.
Зачем? Ради белка, которого в тунце навалом. Любимых нами омега-3 в нем не очень много, но тоже есть.

3 АВОКАДО

Сколько: половинка, порезанная кубиками.
Зачем? Авокадо богато витамином Е, одним из важнейших антиоксидантов.

4 КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Сколько: 100 г консервированных бобов.
Зачем? Дополнительная бонусная порция белка плюс клетчатка.

5 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Сколько: половина перца, порезанная дольками.
Зачем? Сладкий перец — один из лидеров среди овощей по содержанию витамина С. Он тебе сейчас необходим — надо подкрепить иммунитет.

6 ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Сколько: сколько духу хватит.
Зачем? Капсаицин, содержащийся в чили, способствует сжиганию жира. Да, мы об этом писали уже раз сто.

7 БУРЫЙ РИС

Сколько: 75 г, отварить и охладить.
Зачем? Слабо отшлифованный рис сохраняет больше витаминов и медленнее переваривается, постепенно насыщая тебя энергией.

РЕЦЕПТ

Смешай все ингредиенты для соуса (см. справа), залей их в пластиковый контейнер, герметично закрой и как следует потряси, чтобы масло и сок перемешались. Теперь вали в лоток все остальное и перемешай. Можешь слегка посолить-поперчить, если хочешь.

СОУС:

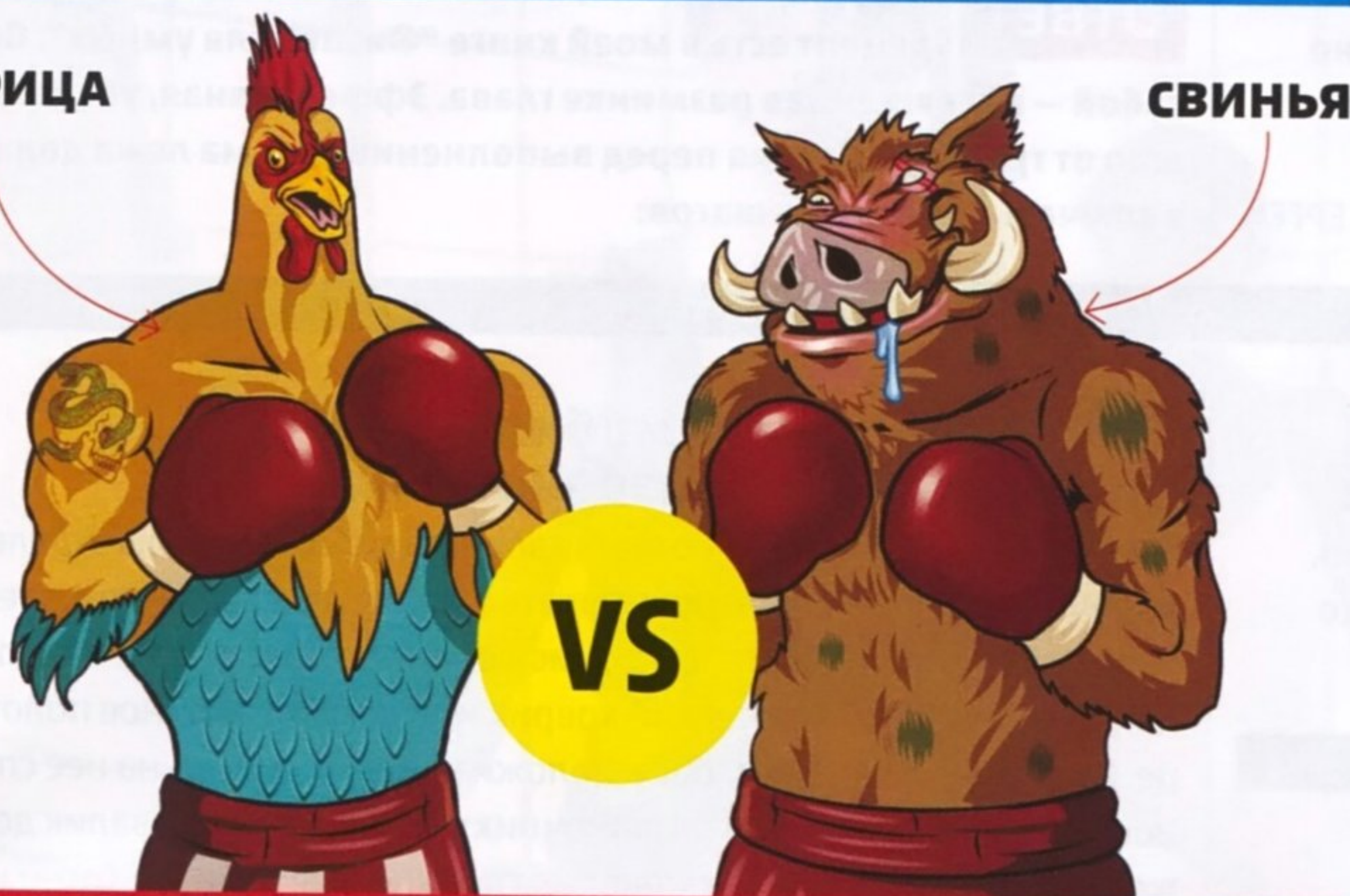
1 ст. л. оливкового масла
Сок 1/2 лимона
1/2 раздавленного зубчика чеснока

ЕДА НА ВЫЛЕТ

Курица, многократный лауреат премии “Выбор качка”, против скандального борца Свиньи.

КУРИЦА

СВИНЬЯ



РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Ее не зря многие считают самым качковским мясом: в 100 г белого мяса содержится 150 ккал. К тому же в одном курином филе находится дневная доза ниацина — витамина, помогающего твоему телу выделять энергию из поступающей в него еды и поддерживающего работу нервной и пищеварительной систем.

В 100 г свиной отбивной — 103 ккал. На заметку тем, кто сам хочет меньше походить на откормленного хряка. К тому же вереница витаминов группы В, помогающих расщеплять углеводы — основной источник энергии. Но все это справедливо для постного мяса — бекон, шпик и сало дисквалифицированы до начала поединка.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

100 г мяса — приблизительно одно филе куриной грудки — содержит 18 г протеина. Также в нем много лейцина — аминокислоты, весьма ценной для качка, так как она участвует в процессах создания мышечной ткани.

В 100 г мяса — аж 20 г протеина. Что еще важнее, жира в отбивной не больше, чем в куриной грудке. К тому же свинина (как и говядина с бараниной) богата цинком, необходимым для синтеза тестостерона, который отвечает за рост мышц.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

В одном куске филе — примерно 100 мг омега-3 жирных кислот, способствующих заживлению и росту мышечной ткани. Это у обычной курицы с птицефабрики. А у деревенской, вскормленной пшеном, — на целых 38% больше.

В 200 г мяса содержится дневная доза селена, помогающего твоим мышцам быстрее восстанавливаться после тренировок. Цинк, о котором мы говорили выше, повышает иммунитет, который ослабляется от изнурительных тренировок.

И ПОБЕЖДАЕТ... С НЕБОЛЬШИМ ОТРЫВОМ СВИНЬЯ — ЗА СВОЕ УМЕНИЕ ПИТАТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ МЫШЦЫ

F.A.Q.

Что мне делать, если я голоден, а на работе только автомат с чипсами и шоколадками? Съесть какую-нибудь гадость или ходить голодным?

Будешь голодать — скорее всего, в конце концов не выдержишь и наешься до отвала. А это зло. Поэтому победи его меньшим злом, перекусив чем-нибудь из офисного едомета. Просто выбирай варианты поприличнее — ореховую смесь, пряник, шоколадку с большим количеством орехов. А лучше всего прогуляйся до магазина, купи кефир.

Что мне взять с собой в зал — витаминизированную лимонную воду или обычную минералку?

Практически все “витаминные” напитки содержат сахар, и его там примерно столько же, сколько в коле. Если тебе так необходима витаминизация, прими обычные поливитамины. И запей негазированной минеральной водой.

Я знаю, что надо есть после тренировки, но я добираюсь до нее поздно вечером, а возвращаясь домой, почти сразу ложусь спать? Как мне быть?

Голодать нельзя — мышцы не вырастут. Наедаться нельзя — пузо вырастет. Как почти во всяком хорошем деле, тут важен компромисс. Сразу после тренировки выпей протеиновый коктейль, а придя домой, съешь что-нибудь легкое — например, овощной салат с сыром или порцию творога.

КАКОВ СТОЛ, ТАКОВ И СТУЛ

Думаешь, отравиться можно только мясом, креветками и водкой? Как бы не так. Европейские врачи собрали статистику по 168 898 пищевым отравлениям с известным источником заражения, зарегистрированным с 1990 по 2006 год. Те из случаев, что вызваны овощами и фруктами, — перед тобой. Помни простые правила: мой плоды минимум 30 секунд со щеткой, мытые и легкопортящиеся овощи-фрукты (клубнику, зелень, например) храни в холодильнике.

ЗЕЛЕНЬ	13 568
КАРТОФЕЛЬ	3659
ЯГОДЫ	3397
ПОМИДОРЫ	3292
КАПУСТА	2022

ЧЕГО МНЕМ?!

ВОПРОС

Дмитрий, вы в журнале постоянно пишете, как надо выполнять то или иное упражнение, но не объясняете, как правильно разминаться перед ним. Особенно меня волнует разминка перед жимом штанги лежа.

СЕРГЕЙ

ОТВЕТ

В журнале, может, об этом я и не писал, но отличный рецепт есть в моей книге “Фитнес для умных”. Перед тобой — посвященная разминке глава. Эффективная, уберегающая от травм разминка перед выполнением жима лежа должна включать в себя пять шагов:

ШАГ 1 Медленное вращение суставами рук с постепенным наращиванием амплитуды

Начни с запястий и закончи локтевыми и плечевыми суставами. В каждом суставе сделай 6-8 вращений против, а потом столько же по часовой стрелке.

ШАГ 2 Объедини в один круг:

- 1-2 упражнения с собственным весом, похожие на жим лежа. Например, обычные отжимания от пола.
- 1 упражнение, нагружающее супинаторы плеча. Попробуй подъем пустого грифа на грудь (если слишком легко, поднимай штангу с весом 40-50 кг).
- 1 горизонтальную тягу, желательно самую простую, с акцентом на сведении лопаток. Прекрасно подойдет тяга блока к груди широким хватом сидя.
- 1-2 упражнения для передней и задней части кора в динамике: скажем, подъем корпуса на наклонной скамье и гиперэкстензии на фитболе.

Все упражнения выполни по кругу без отдыха, по 6-8 повторов в каждом. Сделай 2-3 таких легких круга.

ШАГ 4 Повышение мобильности грудного отдела позвоночника

Жим штанги лежа требует отчетливого прогиба в грудном отделе позвоночника. Без него контролировать амплитуду движения в плечевых суставах не получится, а это может привести к травме. Поэтому найди в зале гимнастический коврик или возьми обычное полотенце. Сверни в плотную колбасу. Положи на пол и ложись на нее спиной — перпендикулярно позвоночнику. Получившийся валик должен прийтись на точку, находящуюся чуть ниже лопаток. Согни и соедини ноги, как при обычных скручиваниях. Вытяни руки перед собой под углом 45° к полу. Прогнувшись назад в грудном отделе, постарайся коснуться пола плечами. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2-3 сета по 8-10 повторов и приступай к спецчасти.



ШАГ 3 Активный стретч мышц-агонистов и пассивный стретч антагонистов



К СТЕНКЕ! Встань спиной к стене, прижав к ней пятки, ягодицы и плечи. Подними согнутые в локтях руки в стороны и плотно прижми ладони к стене. Не отрывая локтей, плеч и ладоней от стены, подними руки вверх и в стороны. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2-3 сета по 8-10 повторов.



ЛОКОТЬ К ЦЕНТРУ СИДЯ Сядь на скамью, ступни чуть шире бедер. Упрись в бок тыльной стороной кисти. Заведи локоть за бедро одноименной ноги и, надавливая бедром, приведи локоть к центру корпуса. Не выгибай спину и не поднимай плечо растягиваемой руки. Задержишься так на 15-30 секунд и смени руку. Сделай еще 1-2 таких сета.

Шаг 5 Специальная разминка

Выполни несколько разминочных подходов жима лежа, количество повторов — половина от первого рабочего сета. Общее количество разминочных сетов зависит от рабочего веса. Чаще всего рекомендуется увеличивать вес снаряда на 20% от рабочего веса с каждым последующим сетом. По мере увеличения веса уменьшай количество повторов. Закончиться разминка должна подходом с весом, равным 90% от первого рабочего подхода, на 1-2 повтора. Например, к жиму штанги лежа, весящей 100 кг, которую ты собираешься пожать 10 раз, необходимо будет размяться следующим образом:

Сет 1: 20 кг на 5-6 повторов

Сет 2: 40 кг на 5 повторов

Сет 3: 60 кг на 4-5 повторов

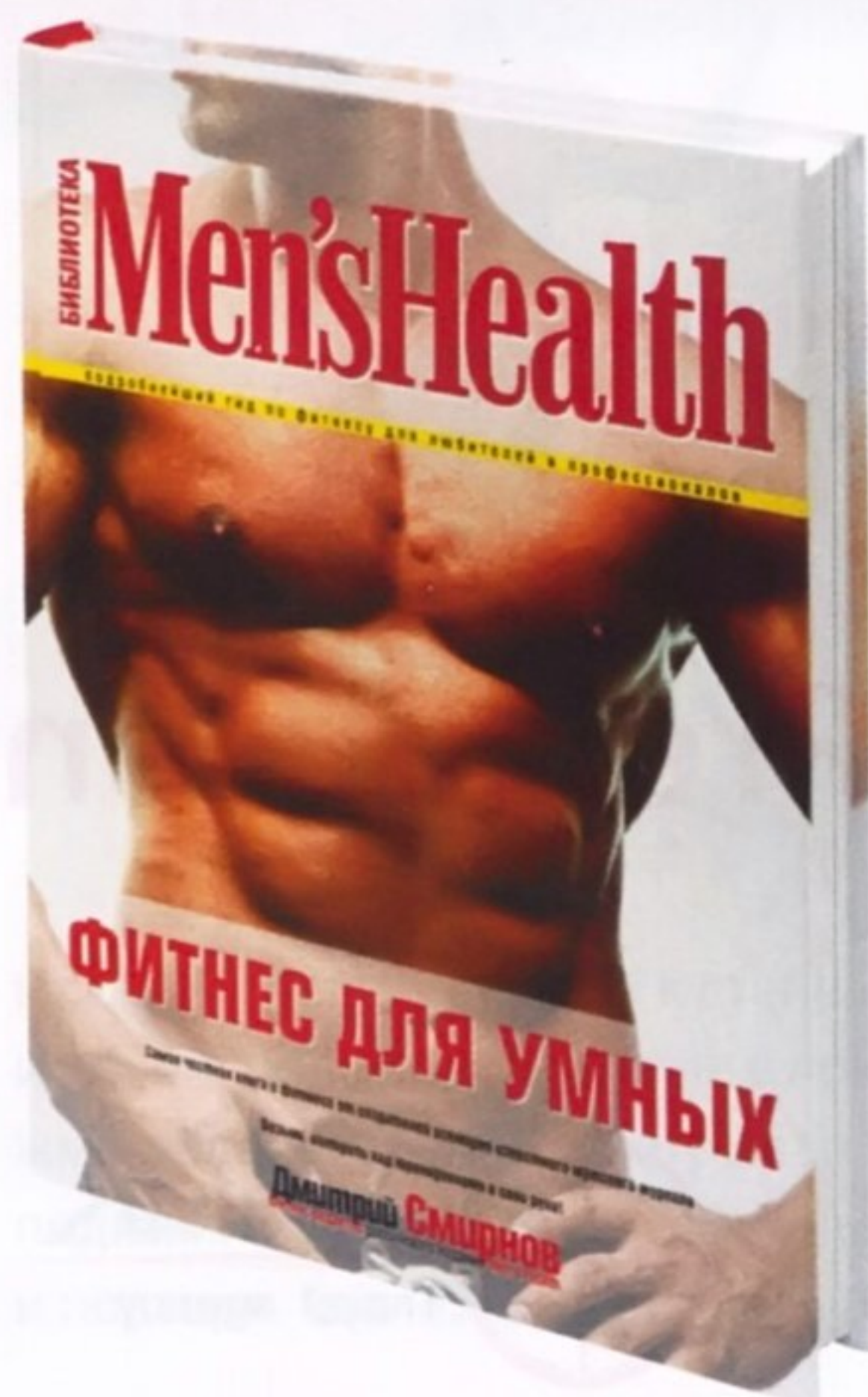
Сет 4: 80 кг на 3-4 повтора

Сет 5: 90 кг на 1-2 повтора

Рабочий сет 1: 100 кг на 10 повторов

Если рабочий вес снаряда мал и разделить разминку на много подходов между ними не получается, сделай два разминочных сета — 60% от рабочего веса на 8 повторов и 80% на 6 повторов.

МН: Книгу “Фитнес для умных”, выпущенную издательством ЭКСМО, спрашивай в магазинах своего города.



ДИМА, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ О ПРИСЕДАНИЯХ “ПИСТОЛЕТОМ”? ЭФФЕКТИВНЫ ЛИ ОНИ?

СТЕПАН

Приседания на одной ноге, которые у нас называют “пистолетиком”, на просвещенном Западе считаются апофеозом функционального тренинга. Сложно придумать что-либо более полезное для человека, занимающегося спортом. Такие приседания не только улучшают способность атлета любого профиля быстро бегать или высоко прыгать, они еще и крайне полезны для здоровья коленных суставов, ведь подобный присед учит организм пользоваться мышцами, которые мы не применяем, даже приседая со штангой. Я сам делаю “пистолетик” регулярно. Личный рекорд — 54 раза на одной ноге.

Насколько целесообразны упражнения на пресс на фитболе?

АНДРЕЙ

Тут встречный вопрос: кому предназначаются упражнения? Опытному спортсмену это мало что даст — нагрузки во время соревнований он испытывает в вертикальном положении и вряд ли получит особую пользу от выполняемых лежа упражнений. А вот для новичка или человека с проблемным позвоночником это полезно. В целом упражнения именно “на пресс”, выполняемые на фитболе, — начального уровня. Более действенными будут, например, подъемы ног в висе на перекладине или наши любимые “дровосеки”.

Мне предложили участие в ТВ-проекте, где в финале непрофессионалы в боевых искусствах встретятся на ринге с мастерами по боям без правил. На подготовку у меня будет 8 недель. Тренировки 2 раза в день: утром — ОФП, вечером — борьба или ударная техника. Утренние тренировки самостоятельные.

Посоветуйте, на чем сосредоточиться? Как правильно разбить на 5 дней силовую нагрузку и аэробные занятия.

СТАНИСЛАВ

Сразу обрадую — “аэробные” тебе не нужны, для спортсменов подобного профиля это пустая трата времени. А времени у тебя мало, так что придется выбрать всего две тренировочные цели. Рекомендую силовую выносливость и мощность. Первая поможет выдержать рваный характер схватки, а вторая увеличит силу и скорость удара. Предлагаю 4 занятия в неделю: 1-е и 3-е — выносливость, 2-е и 4-е — мощность. Выносливость развивай круговыми тренировками, состоящими из гибридов (несколько упражнений, объединенных в одно, к примеру, выпады вперед со штангой с жимом над головой). Гибридов в круге 4-8, сетов на каждый 1-2, повторов не более 8, количество кругов по уровню подготовки. Во время тренировки мощности тебе нужны фронтальные приседания, скоростные тяги, подтягивания, швунги, подъемы на грудь и так далее. Упражнений 4-6 за тре-

нировку, сетов 5-7 в каждом, повторов — 3-5, интенсивность в районе 60% от максимума, паузы отдыха — не более минуты. Пятую тренировку, если останутся силы, можно целиком посвятить плаванию в восстановительном режиме.

В чем принципиальное отличие жима гантелей от груди и разведений на грудь?

АЛЕКС

- 1) Жимы — многосуставное упражнение, а разведения — односуставное.
- 2) Разведения оказывают локальное воздействие на организм, а жимы — общее.
- 3) Жимы позволяют использовать намного более серьезные веса, это больше нагружает ЦНС, и она лучше тренируется.
- 4) Жимы увеличивают силовые показатели в других жимовых движениях, а разведения либо не оказывают вовсе, либо влияют на них негативно.
- 5) Разведения — это из арсенала начинающих, а жимы гантелей, особенно поочередные, нередко используют продвинутые спортсмены: от боксеров до игроков в американский футбол.

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*



Первые 5*
подписчиков
получат один
из наборов от
испанской торговой
марки **Arcos** –
мирового лидера
по производству
ножей.

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте:
podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой
on-line: www.portmone.com.ua или
www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом
почтовом отделении Украины.
Подписной индекс по каталогу
ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа
текущего месяца, доставка начинается
со следующего номера.

Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности
за несвоевременную доставку, если подписка
оформлена через другие фирмы или в редак-
цию не отправлены копии квитанций. Отдел
подписки не несет ответственности за достав-
ку, если в течение подписного периода под-
писчик изменил адрес доставки, своевременно
не уведомив об этом редакцию. В случае
отказа заказчиком от подписки деньги за под-
писку не возвращаются.

Подарок можно получить только при усло-
вии предоставления редакции полностью за-
полненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО
Индекс Область Город
Улица Дом Квартира
Идентификационный номер Дата рождения
Тел. E-mail Подпись

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу ТОВ «Видавничі Ініціативи»	26003003057500	32985500
Поточний рахунок		Код ЄДПРΟΥ
Установа банку АБ «ІНГ Банк Україна»	300539	
		МФО банку
Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса		Ідентифікаційний номер
Вид платежу	Сума	
Передплата на журнал Men's Health		
	Пеня	

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу ТОВ «Видавничі Ініціативи»	26003003057500	32985500
Поточний рахунок		Код ЄДПРΟΥ
Установа банку АБ «ІНГ Банк Україна»	300539	
		МФО банку
Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса		Ідентифікаційний номер
Вид платежу	Сума	
Передплата на журнал Men's Health		
	Пеня	

Платник

Journal-press.net

Guide T



У ФАНТАС-
ТОВ СТРУГАЦКИХ "ПО-
НЕДЕЛЬНИК НАЧИНАЛСЯ
В СУББОТУ", И ЭТО НЕ САМАЯ
ЗАМАНЧИВАЯ ПЕРСПЕКТИВА.
ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЕ ПРОДЛИТЬ
НЕ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ, А ВЫХОД-
НЫЕ И НАЧАТЬ СУББОТУ УЖЕ В
ПЯТНИЦУ. КАК ЭТИ РЕБЯТА В
ВЕЩАХ ИЗ ЛИНИИ CASUAL
FRIDAY ОТ MARC
O'POLO

Style



ШЕРСТЬ КАК ОНА ЕСТЬ

Жара ушла вместе с летом,
а время кутаться еще не
наступило. Да здравствует
золотая осень — сезон
трикотажа.

Джемпер C'N'C
Брюки Nike



ФАКТ №1

Вплоть до середины XIX века гардероб порядочного английского джентльмена не включал ни одного трикотажного изделия, кроме белья, — вязанные вещи носили только простолюдины как особую разновидность грубой и доступной рабочей одежды. И лишь с появлением интереса к спорту как к форме физических упражнений появился спрос на изящные трикотажные изделия. Их надевали, например, для езды на велосипеде и для игры в крикет или в поло. Все попытки включить свитер в канон официального костюма остались безуспешными, но он незаменим в деловых поездках (достаточно снять галстук и пиджак — и ты готов к неформальной части командировки). Во всем мире свитер (он же — пуловер) воспринимается как символ свободы (если великие мира сего хотят показать, что они “как все”, им достаточно надеть свитер).

Спортивный костюм **Dirk Bikkembergs sport**
Трусы **Calvin Klein**
Кроссовки **Officine Creative**

ФАКТ №2

Шерсть, идущую на изготовление качественных трикотажных изделий, получают не только от овец. Самый качественный и дорогостоящий исходный материал дают козы (кашемир и мохер), ламы и их родственники – альпака и викунья, верблюды и кролики (ангора). Высокая цена такой шерсти обусловлена тем, что волос не стрижется, как у овец, а вычесывается, а в случае с викуньей клочки шерсти, оставшиеся на колючих кустарниках, собираются вручную. Для сравнения: с овцы состригают 1-5 кг шерсти за раз, а с викуньи собирают 240 граммов в год.

Футболка **Exte**
Кардиган **Gant**
Брюки **Gant**
Ботинки **Premiata**

ФАКТ №3

Чтобы любимая трикотажная вещь снова стала чистой, лучше всего отдать ее людям, знающим химию лучше тебя. Если же ты по каким-то причинам избегаешь химчистки, можешь постирать свитер сам, но в чуть теплой и мягкой воде (если вода слишком жесткая, добавь в раствор для стирки 1 ч. ложку пищевой соды), вручную, специальными средствами (в крайнем случае – шампунем). При полоскании первая вода должна быть той же температуры, что и вода, в которой ты стирал, следующая – более прохладной. Выстиранный свитер не выкручивай, а только слегка сжимай (потренируйся на кошках). Суши трикотаж исключительно разложенным на горизонтальной поверхности, никаких развешиваний! Для впитывания влаги сверху и снизу подложи пушистые банные полотенца. Нижнее нужно через некоторое время сменить. Полностью высушенный трикотаж можно отпарить, слегка касаясь утюгом лицевой стороны, но только “гладкие” изделия, ни в коем случае – рельефные узоры.

Худи и джинсы **G-Star Raw**

ФОТОГРАФ:
НИКОЛАЙ ЕФИМЕНКО
АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА:
ЕВГЕНИЙ КЛОЧКО
ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКИ:
АННА ЛИСЕВИЧ
МОДЕЛЬ:
АРТЕМ ХАЛЕПА (FACES)
СТИЛЬ:
ЮРИЙ БОЙЧУК



МОЙ СКАЛЬП

Мой его тщательно и правильными средствами, и он будет служить тебе верой и правдой. Когда скальп чист, не стыдно и в люди выйти — хоть с трубкой мира, хоть с топором войны. А грязный скальп — позор хозяину.

ФАКТ №1

Волосы в среднем отрастают на 1 см в месяц, и ни один шампунь не может ускорить или замедлить этот природный процесс. Единственное, что могут моющие средства, — сделать волосы более толстыми или менее ломкими. Витамины и массаж головы на темп роста волос тоже не оказывают никакого влияния.

Шампунь для нормальных волос **Argital**



Гель для душа **Biotherm homme**



Скраб для волос **Karite**



Шампунь для чувствительной кожи головы, против перхоти **L'Occitane**



Кондиционер для чувствительной или раздраженной кожи головы **L'Occitane**



Шампунь для волос и тела **Karite**



Шампунь для жирных у корней и сухих на концах волос **Dessange**



ФАКТ №2

В среднем на голове у человека 100 000 волос: 80 000 – у рыжих, 100 000 – у брюнетов и 120 000 – у блондинов. Чтобы окружающие заметили, что ты начал лысеть, нужно, чтобы выпала минимум половина волос. Найденные на дне ванны или в тарелке супа волосы не повод для паники, ежедневно человек теряет около 100 волос.

Шампунь для истонченных, редеющих волос **Shauma**

Крем для кожи головы, стимулирующий рост волос **Biomed**

Шампунь для ежедневного применения **Garnier**

Гель для душа и волос **Task essential**

Моделирующая паста для волос **Philip Kingsley**

Шампунь против перхоти **Syoss**

Мягкий шампунь-уход **Caudalie**

Шампунь против перхоти **Bio Eco Natura**

ДУШИ ПРЕКРАСНЫЕ ПОРЫВЫ

Классика — она потому классика, что всегда актуальна. В любом возрасте и при любых обстоятельствах. В любую погоду и в любом настроении. Но ароматы от Armani — это не просто классика; каждый аромат — это образ, который ты надеваешь на себя. Неважно, сколько тебе лет и куда ты собираешься — на работу, на вечеринку или на деловую встречу, — мужественный, элегантный и современный аромат всем придется по душе. Главное, не душись чересчур сильно — пожалей аллергиков!



КОЖЕ — МОЛОДОСТЬ, ТЕБЕ — РАДОСТЬ

КОЖА ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ. ПОРА ОТВЕТИТЬ ЕЙ ВЗАИМНОСТЬЮ И ЗАЩИТИТЬ ЕЕ ОТ СТАРЕНИЯ.

Если при взгляде на себя в зеркало тебя начинают одолевать грустные мысли о возрасте, неумолимом течении времени и о том, что пора что-то делать с кожей, потому что дальше так жить нельзя — ты абсолютно прав, дальше так жить нельзя. Пора действовать. Цари из народных сказок в подобных случаях срочно отправляли толпы гонцов во все концы за живой водой и молодильными яблоками, но, во-первых, ты не царь, а во-вторых, эти методы несколько устарели. Но выход есть.

После 10 лет изысканий и регистрации 7 патентов специалисты Lancôme Men создали средство, которое вернет тебе радость самолюбования, а твоей коже — молодость.

Это средство — активатор молодости Génific HD. Его защитные и восстанавливающие свойства смягчат ежедневные агрессивные воздействия на кожу (в том числе и последствия бритья) и помогут ей регенерироваться быстрее. Дело в том, что с возрастом время восстановления кожи увеличивается с 6 часов до почти 30 часов, так как зрелая кожа вырабатывает меньше специальных протеинов, отвечающих за защиту и регенерацию. Активатор молодости Génific HD

воздействует на кожу на генном уровне и увеличивает количество омолаживающих протеинов. Активные компоненты Génific HD — экстракт тигровой травы, Lysat и фитосфингосин — усиливают защитный барьер, снимают раздражение после бритья и стимулируют деление и развитие клеток. В результате кожа становится сильнее, ее сопротивляемость увеличивается, к ней возвращается здоровый вид, гладкость и упругость. Результат ощущается уже после первого применения, заметное омоложение наступает после 7 дней применения, максимальный эффект достигается после четырех недель использования Génific HD. Зеркала тебе больше не страшны.



ЧИСТОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Гигиена не только необходимость, при правильном подходе каждое купание можно превратить в удовольствие. Если резиновые уточки тебя уже не радуют, пора обзавестись продуктами органической банной линии для мужчин от французской марки La Falaise. Разработанные с учетом потребностей мужской кожи, обогащенные экстрактами трав, эфирными и растительными маслами и микроэлементами, они не только отмоют твоё утомленное спортзалом тело, но и обеспечат коже надлежащий уход. Все продукты органической банной линии La Falaise (гель для душа, лосьон для тела, соль для ванн, жидкое и брусковое мыло) можно купить в магазинах органической косметики Glossary.



КОМПАКТНО И СО ВКУСОМ

Кончились те времена, когда позволяющая красиво размывать фон диафрагма f1,8 была исключительно достоянием оптики для зеркальных и дальномерных камер. Новая 10-мегапиксельная цифровая компакт-камера высокого класса EX1 от Samsung порадует своего владельца отличным зум-объективом Schneider KREUZNACH с фокусным расстоянием 24-72 миллиметра (в 35-миллиметровом эквиваленте), охватывающим диапазон от широкого угла съемки до среднего зума, позволяя фотографировать все — от архитектуры до портретов. Но главный сюрприз — в максимальном отверстии диафрагмы f1,8-2,4, беспрецедентном для компактных камер. В сочетании с поддержкой формата RAW, тремя творческими режимами съемки (A, S, M), сверхсовременной технологией распознавания условий съемки Smart Auto 2.0 для автоматических режимов, трехдюймовым поворотным AMOLED-дисплеем и двойной системой стабилизации изображения получаем практически все, что нужно для запечатления впечатлений.



ЗАСЕДАНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

16 сентября в Киеве на теплоходе "Роза Виктория" состоится очередное заседание Клуба рестораторов. Не слышал о таком? Напрасно, ведь именно от его членов зависит развитие ресторанного бизнеса в Украине, иными словами, насколько вкусно и уютно ты сможешь провести время в ресторанах страны. Клуб рестораторов — место встречи владельцев, управляющих, поваров, сомелье и всех интересующихся гастрономической культурой. Организаторами клуба выступили журнал Gourmand и Валерий Поляков, а среди его членов — ведущие рестораторы Украины. Хочешь влиять на рождение новых ресторанных трендов? Присоединяйся!

ВЛАСТЬ ЗАПАХА. ЗАПАХ ВЛАСТИ

Туалетная вода Jaguar Vision — идеальное воплощение роскоши и дизайна автомобилей Jaguar. Плавные линии и четкий силуэт флакона из тяжелого стекла и металла скрывают насыщенный аромат для сильных, уверенных в себе мужчин, ценящих минимализм и любящих шикарно выглядеть. Современный и в то же время неустаревающий, сильный и одновременно утонченный, бодрящий древесно-цитрусово-амбровый аромат, который по достоинству оценят близкие тебе люди — те, кого ты пускаешь в свое личное пространство. И в свой Jaguar.





“ЗЕЛЕНЫЙ” ФУРГОН

Ну, не совсем фургон, а купе с посадочной формулой 2+2 — но совершенно “зеленый”. Новая Honda CR-Z — это, что называется, экологичный автомобиль со спортивным характером. Гибридная система IMA (Integrated Motor Assist System), состоящая из 1,5-литрового бензинового двигателя i-VTEC и электромотора, выдает 124 л. с. на пике в 6100 об. за мин. Причем обеспечивает эффективную тягу во всем диапазоне оборотов, что дает Honda CR-Z неоспоримые преимущества как в режиме “sport”, требующем быстрых разгонов и резких торможений, так и в “normal” и “eco”. А чтобы преимуществами можно было воспользоваться в полной мере, автомобиль снабдили шестиступенчатой механической коробкой передач — на гибридах это впервые. Но главное — ты можешь ездить на спортивном авто, не испытывая угрызений совести из-за чрезмерного выброса CO₂.

“ПАЛЬМИРА” ЖДЕТ!

Если ты не успел как следует отдохнуть летом, воспользуйся бархатным сезоном. Курс — ялтинский курорт Palmira Palace. Он отпраздновал первое пятилетие и ждет тебя во всеоружии. Здесь есть все возможности не просто посибаритствовать у моря, но и поправить подуставшее от трудов праведных здоровье. Уникальный Центр восстановительной медицины (между прочим, официально лицензированный Минздравом), фитнес- и SPA-центры Palmira Palace плюс целебный климат ЮБК, отличная развлекательная программа и кухня для понимающих толк в еде — что еще нужно для полноценного отдыха? Только комфорт и сервис Palmira Palace!



БИТВА ЗА ЯЛТУ

16-18 июля в Ялте при поддержке Men's Health в очередной раз состоялся международный чемпионат по брейк-дансу Yalta Summer Jam. В красивейших местах Ялты за победу сражались около 600 би-боев из Украины, Беларуси, России, Польши, Швейцарии, Молдовы и других стран. Баттлы были зрелищными, а борьба — жаркой во всех смыслах этого слова. Победа в этом году проявила постоянство — второй год подряд сильнейшей командой фестиваля стали H-Blast & Tatanaka Crew (Харьков — Донецк), участники которой также стали победителями в сольных поединках — Solo Battle “Seven 2 Smoke” и Special 16 “Сила и мощь”.



ПОДАРКИ ДЛЯ СВОИХ

Лояльность — это замечательно. Особенно если ее по достоинству оценивают. Например, так, как это делает компания Shell с помощью своей программы лояльности от сети АЗС “Шелл” — “Клуб Shell SMART”. Суть программы проста: заправляйся на АЗС “Шелл”, зарабатывай баллы и обменивай их на подарки. К первой годовщине работы программы “Клуб Shell SMART” компания выпустила новый каталог подарков для своих постоянных клиентов. Кроме значительного расширения ассортимента всех разделов каталога (а это электроника, товары для автопутешествий, все для дома, спорта и развлечений и т.д.), “Клуб Shell SMART” предлагает новые возможности: теперь SMART-баллы можно обменивать на сертификаты партнеров, а также зарабатывать дополнительные баллы, пользуясь услугами партнеров. И, кстати, теперь баллы можно обменять на подписку на любимый журнал Men's Health или другие издания от Sanoma Magazines.

60 Партнери Shell



Важер	Кількість балів	Сертифікат на піврічну передплату
МН стандарт Код — 16449	2 125 балів	Men's Health Передплата чоловічого журналу Men's Health на 6 місяців у стандартному чи міні-форматі. Також можна передплатити Cosmopolitan в обох форматах. Зателефонуйте до call-центру 0 800 500 423, навіть код передплати та отримайте сертифікат відносно програми. Програми швидко отримати подарунок. Щоб отримати сертифікат, треба бути зареєстрованим учасником програми. Строк дії сертифіката до 31.08.2011.
МН міні Код — 16448	1 380 балів	
Саме стандарт Код — 16451	2 125 балів	
Саме міні Код — 16450	1 435 балів	

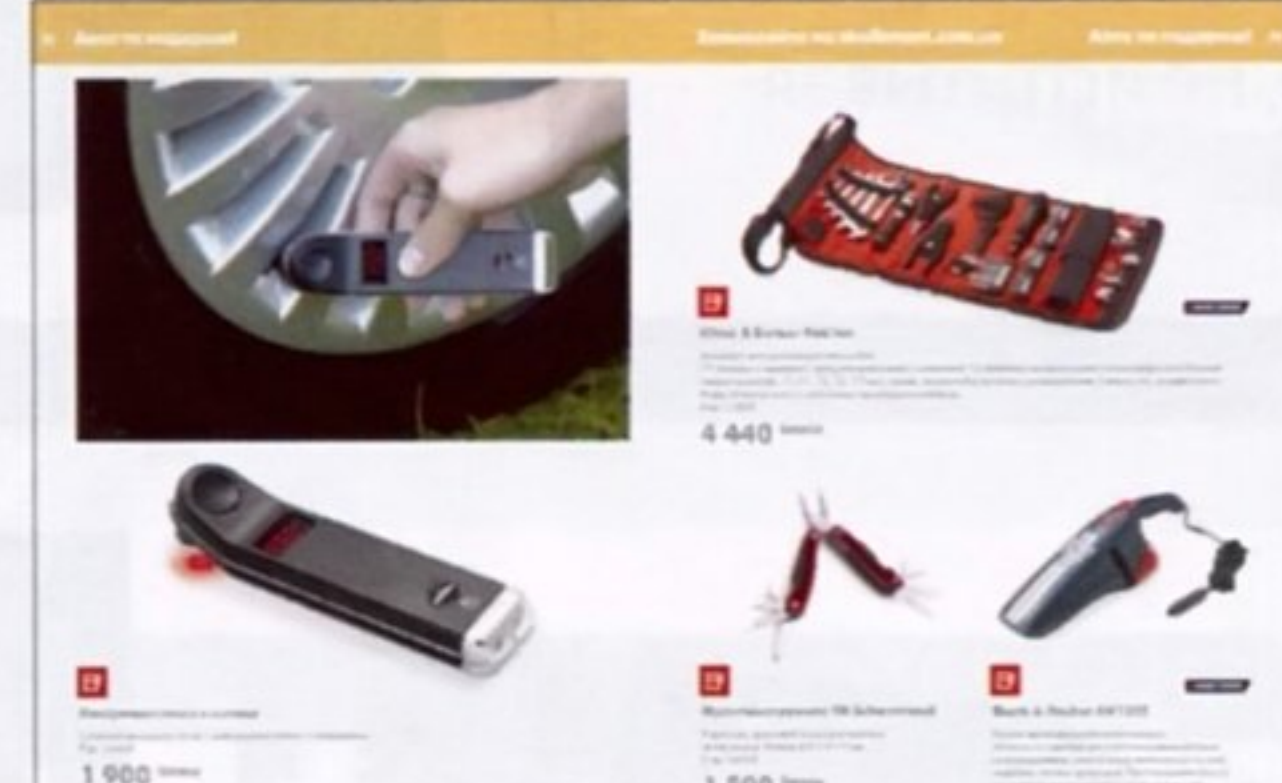


Shell CLUBSMART

КАТАЛОГ Клубу Shell SMART

1 СЕРПНЯ 2010 — 31 ЛИПНЯ 2011

УКРАЇНА




МОДНЫЙ. ТОНКИЙ. ОБЪЕМНЫЙ

Они уже среди нас — рекордно тонкие LED-телевизоры формата Full HD с поддержкой 3D от Samsung. Функциональность и дизайн, качество и небывалые возможности — вот что отличает новые телевизоры серии 9000. Они могут не только воспроизводить 3D-контент, но и преобразовывать в 3D обычные телетрансляции. Встроенный рекордер позволяет записывать нужные передачи, а USB-порт дает возможность просматривать на телевизоре мультимедийные файлы с внешних USB-накопителей. К тому же благодаря поддержке Ethernet и беспроводных подключений телевизоры серии 9000 позволяют загружать приложения контента непосредственно из Сети. А у тебя есть такой телевизор?

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Adidas: ул. Крещатик, 52а

Calvin Klein Jeans:

ТЦ “Караван”, ул. Луговая, 12

Eterna: Grand Gallery,

ул. Крещатик, 27; Одесса, Men's

Boutique, ул. Екатерининская, 23;

ТЦ “Среднефонтанский”, ул. Семинарская, 7;

Харьков, магазин tet-a-tet, ул. Пушкинская,

36; Львов, магазин “Бизнес-стиль”,

ул. Театральная, 23

Exte, C'N'C: Spazio, бул. Л Украинки, 24

Gant: ТЦ “Караван”,

ул. Луговая, 12; Одесса,

ул. Екатерининская, 18

G-Star Raw: ТЦ “Караван”,

ул. Луговая, 12; Одесса,

ул. Дерибасовская, 16

Marc O'Polo: ТЦ “Караван”,

ул. Луговая, 12

Nike: ул. Красноармейская, 43/16

Premiata, Officine Creative: “Бомонд”,

ул. Б. Хмельницкого, 51а

Puma: ул. Крещатик, 48

Reebok: ул. Крещатик, 48

Tommy Hilfiger: ТЦ “Глобус”,

Майдан Незалежности,

1-я лин.; ТЦ “Караван”,

ул. Луговая, 12; ТЦ “Арена Сити”,

ул. Красноармейская, 1-3/2;

Одесса, ул. Екатерининская, 20

Парфюмерия и косметика:

Brocard: ТЦ “Арена Сити”,

ул. Красноармейская, 1-3/2а;

ТЦ “Глобус”, Майдан Незалежности, 1-я лин.

Bonjour: Пассаж, ул. Крещатик, 15;

Днепропетровск, ТЦ “Мост-сити центр”,

ул. Глинки, 2; ул. Короленко, 2;

пр-т К. Маркса, 81;

Донецк, ТЦ “Донецк Сити”,

ул. Артема, 130

L'Occitane: ТЦ “Глобус”,

Майдан Незалежности,

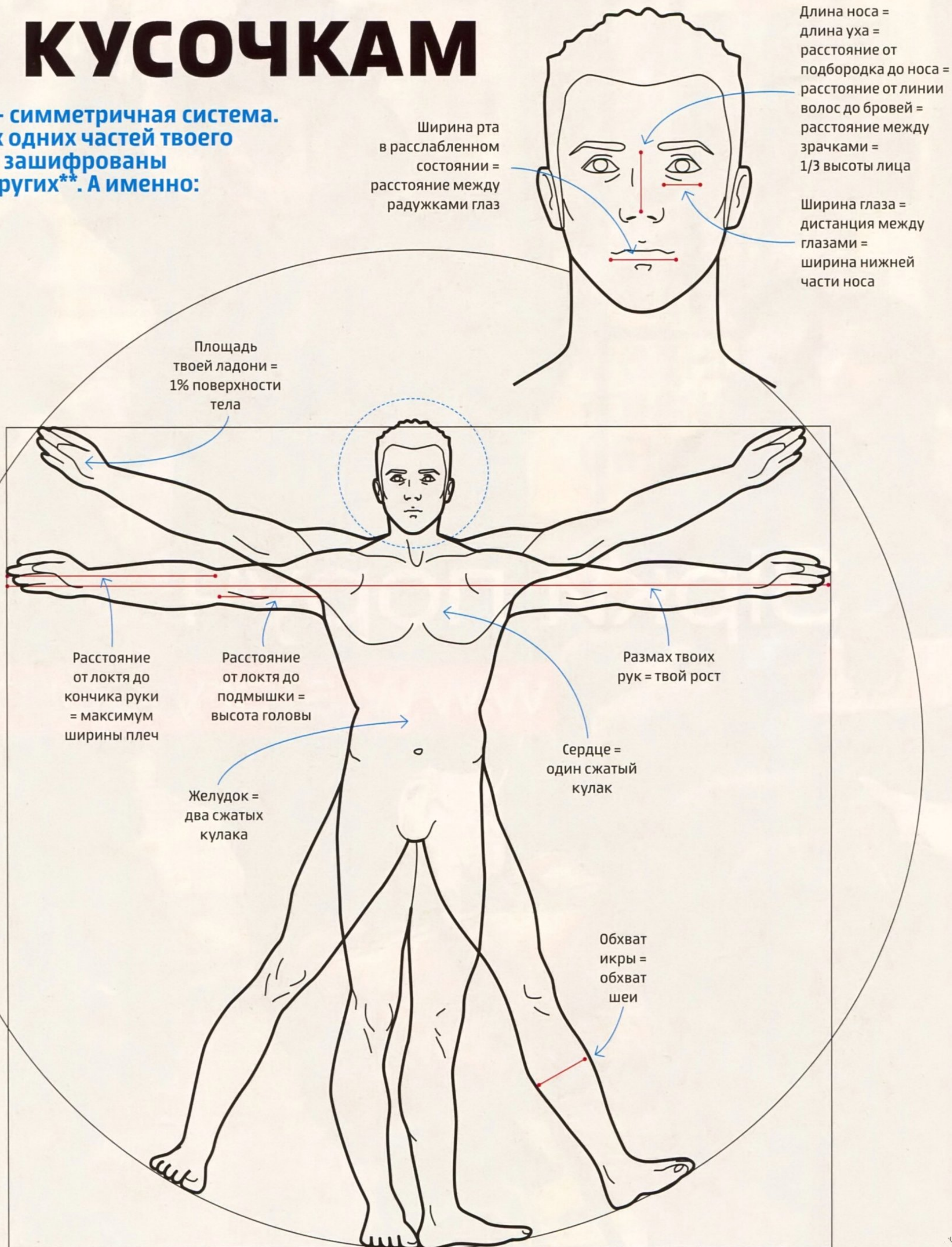
3-я лин.; ТЦ “Караван”,

ул. Луговая, 12; Одесса,

ул. Екатерининская, 18

ПО КУСОЧКАМ

Твое тело — симметричная система. В размерах одних частей твоего организма зашифрованы размеры других. А именно:**



* Хочу знать.

** Утверждение верно, если у тебя нормальное телосложение, не было травм и генетических нарушений.